

ほけんだより9月

令和4年9月1日発行
 横浜市立根岸小学校
 校長 杉山真理子
 養護教諭 高田久美子

暑く長い夏休みが明け、学校が始まりました。3年ぶりに行動制限のない夏休みということもあり、家族や友達と遊びに行ったり、貴重な体験をしたり、楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。

まだしばらくは感染症対策（手洗いや必要な時のマスク着用、換気や人との距離）をしながら、早く学校の生活に戻すようにしましょう。

また、朝晩は以前のような暑さはありませんが、日中はまだまだ暑いので、熱中症対策にも気をつけるようにしましょう。



生活リズムを整えよう！



みんなは
**熱中症の
 危険あり!**
 思い当たることは
 ありませんか？

睡眠不足
 熱がある
 のどが痛い
 カゼをひいている
 下痢をしている
 朝ごはんを食べていない

夏の疲れに食事・睡眠
 せいじょうは？

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂がいいの？

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラクゼーションができる
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38〜40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる（15〜20分）
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

保健室からの お知らせ

・すでに夏休み明けの2回目の計測が始まっています。結果は前期終了時に、健康手帳を返却しますのでご覧ください。4月に比べて、身長も体重も成長していることと思います。身長が伸びた！体重が増えた！というだけでなくバランスよく成長していることが大切です

・9月15日（木）、22日（木）に学校保健会から歯科衛生士が来校し、ブラッシング指導と歯の清掃状況検査を行います。あらためて、歯みがきカレンダーとともにお知らせの文書を配付しますのでよろしくお願いいたします。1

5日は4、6年のブラッシング指導、22日は4～6年の清掃状況検査です。新型コロナの感染状況によっては、ブラッシング指導の内容変更等あるかもしれませんのでご了承ください

9月の保健目標

けがをしないように気をつけて運動しよう。



9月9日は「救急の日」です。「救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ること」を目的に定められました。

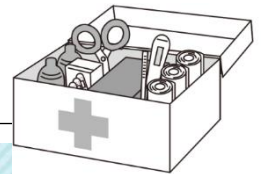
救急とは急に病気やけがをした人に手当をすることです。もし身近にこんな人がいたら、どうしたらよいでしょう。

今回は学校でもっとも多いけがの「だぼく」と「はなぢ（鼻出血）」の手当てについて紹介します。



救急箱の中を 1年に一度 確認しましょう！

- ・期限は切れていませんか。
- ・開封してから時間がたっていないですか。
- ・ガーゼや絆創膏の数は足りていますか。
- ・薬に添付文書は一緒に入っていますか。



すぐに、しっかり応急手当をすることが早く治すポイントです。応急手当の基本は「RICE」です。



だぼく・ねんざ

R est (安静)

安静にします。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。

I ce (冷却)

氷を入れたビニール袋をタオルでくるみ、患部にあてます。15分ほど冷やして感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1日くり返します。

C ompression (圧迫)

スポンジなどをあてて、テープや弾性包帯で軽く圧迫するように巻きます。

E levation (挙上)

患部を心臓より高くあげます。



RICEは受診するまでの
応急処置。骨折や脱臼を
していることもあるので、
痛みやはれがひどいときは
受診しましょう。



児童は学校生活の中でいろいろなけがをして、保健室に来ます。打撲はけがの第1位ですが、概ね氷などで冷やすと、すぐに良くなります。また鼻血もたびたびありますが、血を見ると本人も周りも驚いて、どうしていいのかわからずに慌てて保健室に来ることもあります。家庭でもこの応急手当に倣い、自分でもしっかりできるように話をしてみてください。



鼻血がでた

ほとんどの鼻血は、キーゼルパツハ部位（鼻の穴から1cmほど奥の場所）からの出血です。

鼻血の止め方

- ① いすなどに座って安静にします。
- ② 顔は少し下向きに。
- ③ 小鼻を親指と人さし指でつまみ、強く押します。

圧迫



多くの場合、
10~15分で
止まります。

これはまちがい！

- × 血が垂れないように上を向く … 血がのどに流れてしまい、飲みこむと気分が悪くなります
- × 首の後ろをトントンたたく …… まったく意味がありません
- × ティッシュペーパーをつめる … 紙が粘膜にこびりついて、はがすときに再び出血します



受診したほうが
よいときは

- ・30分以上圧迫しても止まらないとき
- ・顔色が悪い、ふらつく、冷や汗がでる、呼吸や脈が速いとき
- ・顔や鼻、頭をぶつけて鼻血がでたときは、骨折を疑い受診します