



令和8年9月1日
みなとみらい本町小学校
校長 大井 慶亮
保健室

夏休みは楽しめたでしょうか？年々、暑さが増してきており、9月もまだまだ暑そうです。熱中症予防を継続してください。学校では引き続き WBGT の値を確認して、外遊びや運動の可否を判断します。

夏休み明けは、全国的に子どもの悩みや心身の体調不良が増える時期です。なんだか浮かない表情であったり、頭痛や腹痛が続いていたり心配な様子があれば、学校へもご相談ください。



9月9日は「救急の日」です。簡単な応急手当は、子ども自身でもできるようになるとよいですね。災害時など、大人が近くにいるとは限りません。保健室では学年やけがの状況に応じて、絆創膏の貼り方や、鼻血の止め方など指導しています。ご家庭でも自分でできる応急手当の仕方を教えてあげてください。



すり傷

- 手を洗い、流水で傷口を洗い流します。
- 出血は、清潔なハンカチやガーゼで押さえて止めます。
- 絆創膏などで傷口を保護します。

鼻血

- 血がのどに流れないように、少し下を向いて、小鼻を人差し指と親指でしっかりつまみます。（小鼻→鼻の左右両端にふくらんでいる部分）
- 5～10分間、しっかり押さえます。

目の痛み

- 目をこすらないようにしましょう。角膜に傷がつき、感染の原因となります。
- 冷たいガーゼやハンカチで冷やします。
- 見え方に異常があれば必ず眼科へ行きましょう。



汚れた手で目をこすらない



～災害時用に備えたい家庭用救急セット～

救急箱 絆創膏（防水加工のものやハイドロコロイド素材のものがあると便利）

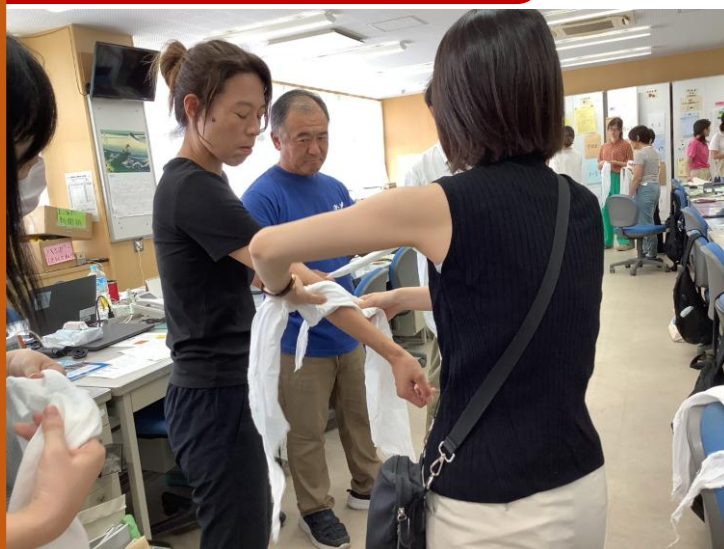
消毒液 はさみ テープ ピンセット ガーゼ 包帯 つめ切り 三角巾 瞬間冷却材 綿棒
使い捨て手袋 ごみ袋 精製水 頭痛薬や軟膏など常備薬 など

応急処置法研修（職員）毎年夏休み期間に実施しています！

日常の学校生活ではなかなか頻回に使用するものではない「担架」や「三角巾」を使って、応急処置法の研修を行っています。

腕の骨折や、圧迫止血が必要な出血、歩行困難時の搬送など想定しています。

前期前半には一次救命処置としての胸骨圧迫やAEDの使用方法なども消防の方から学びました。8/31に実施予定の総合防災訓練では、各学年負傷者が出た想定として、担任が応急処置をする内容も含まれています。



きもちとからだを整えよう

長いお休みの後は、大人でもなかなか切り替えが難しいものです。夏休み明けは、なんとなくだるいなど、体調が整わず、保健室で休養する児童も毎年多くいます。まずは早寝・早起き・朝ごはんなど、生活習慣を整え、久しぶりの学校生活を気持ちよく、楽しく過ごせるようご家庭でもサポートをお願いします。

