

ほけんだより



ひだまり

令和 8 年 9 月 2 日

横浜市立下和泉小学校

保 健 室



夏休みが明け、一週間が経ちました。それぞれの夏の思い出の余韻に浸りながらも、少しずつ学校モードへと切り替えていけるといいと思います。まだまだ、暑さの残る9月では、疲れやすかったり、体調がくずれやすかったりします。お子さんの体調を観察していただき、なるべく無理をさせないようにしてください。また例年よりも早いですが、横浜市はインフルエンザの流行期に入っていると発表がありました。9月も、お子さんが元気に過ごせるよう健康観察にご協力をお願いいたします。

ぬ だ なつ やす
抜け出せ! 夏休みモード



夏休み明けの発育測定を行いました!

27日から発育測定を行いました。子どもたちも健康手帳を見ながら、自分の成長を実感している様子でした。体の発達、一人ひとり個人差があるものですが、確実に自分のペースで成長しています。持ち返った健康手帳に結果が記録してあります。1～3年生は7ページ、4～6年生は8～9ページにサイン又は押印し、必ず学校までご提出ください。ご協力をよろしくお願いいたします。



上履きがきれいに
そろっていました!

9月9日は「救急の日」です

9月9日は、語呂合わせて『救急の日』です。けがは、「つい、うっかり」といった不注意からしてしまうことがあります。休み時間や体育、移動教室や登下校など、一人ひとり、周りをよく見て、少しでもけがを減らして安全に生活してほしいと思います。学校保健委員会でも取り組んでいる「けが予防」、夏休み明けも気を付けて安全に過ごしていけるといいですね。けがをした際にどう手当てをしたらいいのか、この機会に知っておきましょう。

＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ②

傷口に砂などが

ついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊

してしまう場合があります。無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動か

すと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止

まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。

