

ほけんだより8・9月号



家庭数配付

令和7年8月27日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。馬宮東小学校にも子どもたちの笑顔が戻ってきました。暑い夏を元気いっぱいにご過ごした子どもたちにとっては、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。



8・9月の保健目標

自分の生活を見直そう



夏休み中の疲れは残っていませんか。自分の生活を見直し、生活習慣や心構えを少しずつ学校モードに切り替えて、規則正しい生活を送りましょう。



早寝早起きをつけて
しっかり睡眠をとろう



食事の後は歯をみがこう



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

9月1日は「防災の日」

1923(大正12)年9月1日に発生した「関東大震災」にちなみ、この日を「防災の日」としています。日本は地震をはじめ台風や豪雨など、自然災害が多い国です。日ごろから防災の意識をもって、いざというときに備えましょう。

- 自分の身を守ることを第一に行動しよう
- まわりの人と助け合おう
- 避難場所・避難ルートを知っておこう
- 「非常持ち出し袋」を用意しておこう
- 家族と避難したときの話を話合っておこう



9月9日は「救急の日」です。自分がけがするのはもちろん、友達にけがさせてしまうのも悲しいですね。馬宮東小学校で多いけがは、「すりきず」と「だぼく」です。どうすればけがや事故を防げるか、方法を考えて過ごしましょう。また、けがをしてしまったときの対応について知っておくことも大切なことです。自分でできるけがの手当もいくつかあるので、覚えておきましょう。



9月9日は救急の日

洗う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やゴミを洗い流す。

押さえる

切り傷、鼻血など。血が出ているところを押さえて血をとめる。

冷やす

ねんざやだぼく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

だぼく・ねんざのお急手当ては

RICE 処置をしよう

● Rest (安静)

動かさないように安静にする。

● Ice (冷やす)

患部を冷やす。

● Elevation (上げる)

心臓より高く上げて腫れをふせぐ。



● Compression (押さえる)

包帯やテーピングなどで軽く圧迫する。

最近では、Restの代わりにProtection(保護、固定)・Optimal Loading(最適な負荷)と置き換えてPOLICEと呼ばれることもあります。

保護者の方へ

○緊急連絡票の変更・修正・つけたし

4月当初に提出していただいておりますが、その後、緊急連絡先が変わった御家庭はありませんか？(仕事を始めた、勤務先が変わった、携帯番号が変わった…等)お子さんの急病やけがのため、医療機関への対応などについて、早急に相談することもありますので、必ず連絡がつく連絡先をお知らせください。

～9月の保健行事～

- 9月2日(火) 発育測定5・6年
- 9月3日(水) 発育測定3・4年
- 9月5日(金) 発育測定たんぽぽ学級・1・2年

体操着の準備をお願いします。
髪を結ぶ場合には、身長測定のためにならないように低い位置で結びましょう。

♪保健室からお知らせ♪

夏休み明け、ちょっと疲れたな…なんだかモヤモヤするな…先生に話したいことがあるな…

そんなときは保健室に来てみませんか？体のこと、心のこと、どんな小さなことでも大丈夫です。

保健室は、けがや体調不良のときだけでなく、相談したいときなどいつでも来て大丈夫な、みんなにとって「安心できる場所」です。いつでもお待ちしております。