



# 保健だより 9月号

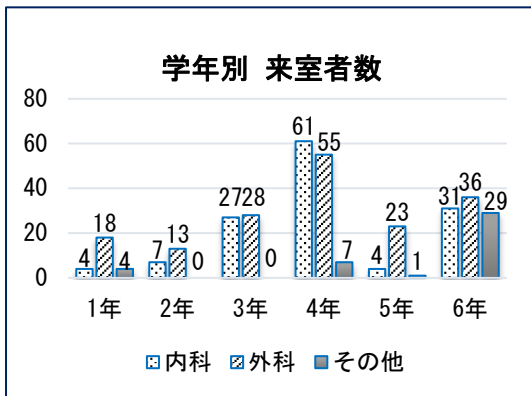
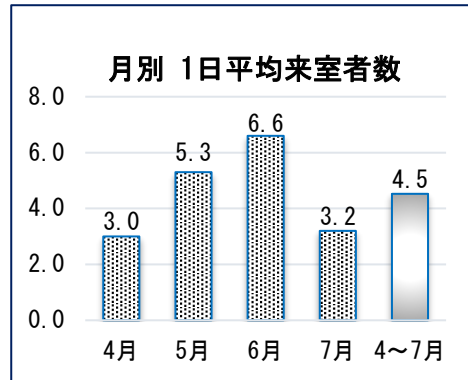
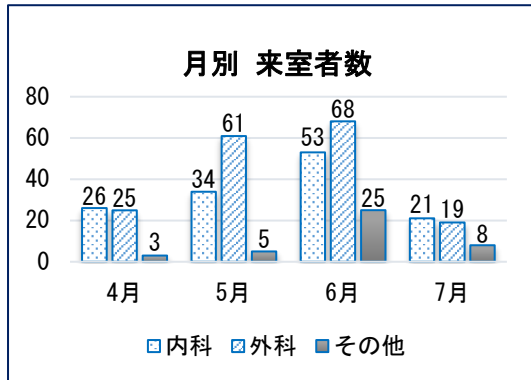
平成 29 年度

高岡市立川原小学校 保健室

夏休みも過ぎてしまえばアツという間。休みの間に、寝る時間・起きる時間ともに遅くなったり、食事の時間や内容（栄養バランス、間食など）が不規則になったりしていませんか？長期の休み明けは特に、心身のコンディションづくりに気を付ける必要があります。「休み」から「学校」へ、生活リズムの中心軸を早めに切り替えていきましょう。



## 【1学期 保健室来室状況の報告】4月5日～7月24日



1学期は、**合計348件**（内科134件/外科173件/その他41件）の来室者がいました。これは、**昨年**の1学期と比べると、**45件**増えています。

誰でも体調が悪くなる時はあります。ただ、自分で防げるけがや病気もありますので、安全に気を付けて学校生活を送りましょう。



## 【けがの手当の“ちょプロ”になろう！】

9月の保健目標は「けがのないように気を付けて過ごそう」です。そこで、みなさんには、けがの手当がちょっとだけできる、略して“ちょプロ”になってほしいと思います。けがをしないうちに予防できることは何か、また、けがをしてもすぐに保健室に来るのではなく、その前に自分でできることを考え、行動できるようになると素晴らしいですね♪ ぜひ、けがの手当の“ちょプロ”を目指しましょう。

## けがをせず、元気に運動するために



### 気を付けて けがの手当

9月9日は救急の日。自分で手当をするときは、次のようなことに気を付けてください。

- **きず口が汚れたら水道水できちんと洗い流す**  
鉛筆の芯や砂や泥などがきず口の中に残ったままで治ると、色が残ってしまいます。きず口の汚れはきちんと洗い流しましょう。
- **つき指した指は、絶対に引っ張らない**  
指を無理に動かすと、つき指がひどくなります。
- **目にゴミが入ったら、目をこすらない**  
眼球に傷をつけてしまう可能性があるため、手や指で目をこすってはけません。

### できるかな？ 救急処置

走っていてひざをすりむいたり、カッターで指を切ったり、とげが刺さったりすることがありますね。そんなとき、保健室に行く前に自分でできる手当があります。

- ひざをすりむいたら…
- 指先を切ったら…
- とげなどが刺さったら…

きず口を水道水でしっかり洗って、砂や泥、細かい汚れを洗い流して、きれいに乾かします。

きず口が汚れていたら水道水でしっかり洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどで押さえて止めます。

まわりのひぶを押し上げて、刺さったものを浮かび上げさせます。取りにくいときは毛抜きを使います。

### そのくつ…ケガのもとです！

- サイズが大きい
- くつひもがほどけている
- かかとをふんではいっている

### 学校内にひそむ けが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でけがが起きます。これを少しでもへらすためには、まず、どこで起しやすいのかを知ることが大事。たとえば、体育館やグラウンドは体育や遊戯、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなりますね。また、ほかには、こんなところもあげられます。

- △ 廊下の曲がりかど
- △ かいだん
- △ 出入口（とびら）

こうした場所でのけがは、大人の手が「向こうからたれか来るかも」「離れていらんから…」と、少し気を付ければ、へらすことができますよ！