

# ほけんだより 9月号

令和5年9月1日(金)

下落合小学校 保健室

《9月の保健目標》

きそくただ  
規則正しい  
せいかつ  
生活をしよう

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少し気温も下がり、過ごしやすい日も増えてきましたね。行動制限のない久しぶりの夏休み、皆さん楽しく過ごすことはできましたか？心と体を夏休みモードから学校モードに切り替えるのは大変ですが、生活習慣をしっかりと整えて、無理しすぎることなく、元気に2学期を送っていきましょう！

9月1日は  
防災の日  
ぼうさい



かぞく はな あ  
家族で話し合っ  
て  
おきたい議題は？

## ●家族で防災会議を開催しよう！●

### 議題1【避難所・集合場所】

避難所はどこなのか、家族はどこで集合するのかを決めておきましょう。

### 議題2【連絡方法】

どのように連絡がとれるのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も確認しておきましょう。

### 議題3【災害グッズ】

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備えは十分か確認しましょう。

たとえば・・・

※家族構成や、地域の環境によって異なります。

その他にも・・・

ヘルメット、毛布、タオル、現金、アルコール、マスクなど



## 残暑を乗り切ろう！～夏バテ予防に効果的な食べ物～

### ★ 疲労回復【ビタミンB・良質なタンパク質】



豚肉・うなぎ・カツオ・卵・大豆・玄米・モロヘイヤ・ゴマなど

### ★ 疲労回復効果を高める【アリシン】



にんにく・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・らっきょうなど

### ★ 免疫力を高める【ビタミンC】



トマト・ゴーヤ・レモン・大葉・キウイフルーツなど

### ★ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】



長いも・やまいも・レンコン・納豆・オクラ・なめこなど

### ★ 代謝が良くなる【香辛料】



わさび・こしょう・とうがらし・しょうがなど

# 9月9日は救急の日～RICE処置ができるようになろう～

9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから、9月9日を「救急の日」と言います。けがをしないためには、運動前の準備体操、規則正しい生活、交通ルールを守ることなど日頃からの心がけが大切です。もし、けがをしてしまっても、落ち着いて正しい応急手当ができると、けがの悪化を防ぐことができます。

## REST . . . 安静



けがをしているところを無理に動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

## ICING . . . 冷却



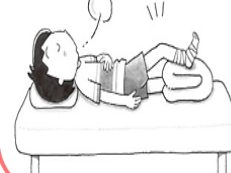
氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。冷やすときは氷をハンカチやタオルでくるみましょう。

## COMPRESSION . . . 圧迫



包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。強くおさえすぎたり締めすぎたりしないように注意しましょう。

## ELEVATION . . . 挙上



内出血による腫れや痛みを軽くするため、けがをしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

## ～こんな時は、迷わず病院を受診しましょう～

- ① 頭を強く打ち、目が見えない・記憶障害・吐き気・手足のしびれなどがある場合
- ② 目やまぶたの打撲により目が開かない、視界がぼやけるなどの場合
- ③ 手や足の関節に明らかな変形や腫れがある場合
- ④ 切り傷が深く、出血多量で止血が難しい場合



心配なときには

かかりつけ医に相談しましょう！



## ～保健室での応急手当について～



- ✳ 応急手当は、治療ではありません。痛みが続く場合は、病院を受診しましょう。
- ✳ 傷の洗浄は、基本的に消毒液は使用せず、水で洗い流しています。砂が取り切れない場合は、病院を受診してください。
- ✳ 冷却は、氷で冷却することを大切にしています。必要に応じて湿布を使用しますが、第3類医薬品を使用し、皮膚が弱い児童には使うことはありません。

## 2学期の保健行事予定

- 8月30日(水)～9月5日(火) 各学年発育測定
- 10月27日(金) 就学時健康診断
- 11月2日(木) 歯科健診(なかよし・1年・3年)
- 11月9日(木) 歯科健診(3年・5年)
- 12月7日(木) 歯科健診(2年・4年・6年)

## 夏休みの様子をお知らせください

- \*夏休み中の大きなけがや病気、学校生活で配慮を要する症状がでたとき、そのほか気になることがありましたら、お知らせください。
- \*緊急連絡先・かかりつけの医療機関は、緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、担任または保健室まで御連絡ください。