



きたがたちょうりつみなみがくえん ほけんしつ
北方町立南学園 保健室

れいわ ねん がつ か
令和7年 9月2日 No.6

夏休みも終わり、学校生活が始まりました。久しぶりの学校生活はどうですか？また夏休みの楽しい思い出もたくさん聞かせてくださいね。9月も暑さが続くことが予想され、熱中症が心配です。体調を崩したり、思わぬ病気やけがをしないためにも睡眠、食事をしっかりとっていきましょう。

9月の保健行事

・心電図検査：心臓の動きや様子におかしいところがないかを調べます。

日時：22日(月)・・・1. 4年生 13:30～

※体操服で学校にきてください。緊張せずにリラックスして受けてくださいね。



毎年、9月に行っていた発育測定は、後期の初め(10月の中旬)に行います。

9月9日は「救急の日」！

みなさんは正しい救急処置の仕方を知っていますか？けがをしたときに、正しい方法で処置ができるようにしておきましょう。また、けがをして困っている仲間を助けてあげられるといいですね。

自分でできる救急処置クイズ！！

① ②どちらが正しい処置の仕方かな？

答えはうらにあるよ

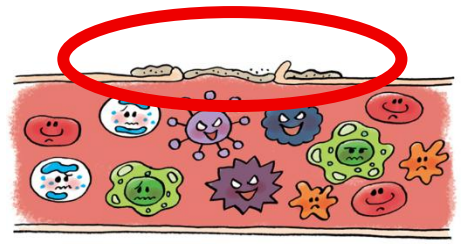
★すりきず★	★はなぢ★	★やけど★	★つきゆび★
① <u>水道水で洗ってから</u> ばんそうこうをはる	① <u>下を</u> おいてはなをつまむ	① <u>氷</u> でひやす	① <u>氷</u> で冷やして <u>固定</u> する
② <u>洗わずにそのまま</u> ばんそうこうをはる	② イスにすわって <u>上</u> をおく	② 5～10分 <u>流水</u> でひやす	② まがった指を <u>ひっぱ</u> <u>て元</u> に戻す

うらへ

クイズの答え すりきず：① はなぢ：① やけど：② つきゆび：①

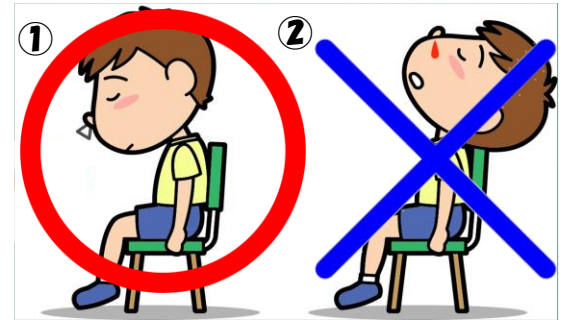
すりきず

転んだらまず水道水で傷口を洗います。傷口に砂やどろ、よごれなどがついたままだったり、よごれがついたままばんそうこうを貼ったりすると、ばい菌が増えて傷口のなおりが遅くなります。また、よごれが色として皮ふに残ることもあります。自分で洗えるところまででいいので、洗って保健室にきてくださいね。



はなぢ

鼻血がでたときに上を向いてしまうと、血がのどに流れてきてしまいます。のどに流れてくると、とても気持ちが悪くなってしまいます。少し下をむく姿勢が正しい姿勢です。5～10分程度おさえておくと、だんだん止まってきます。あわてずにしっかりおさえましょう。



やけど

氷や保冷剤を直接当てるのは、冷たすぎたり、患部を圧迫してしまったりする可能性があるため、まずは流水で冷やします。



つきゆび

つきゆびをして無理にひっぱると、炎症をひどくさせてしまうことがあります。無理に動かさず、冷やして固定し、必要であれば医療機関を受診することが大切です。

おうちの方へ まだまだ暑い日が続きます。学校での活動も熱中症に十分気をつけながら行っていきます。

○夏休みの課題「生活リズムチェック」について

夏休み中の「生活リズムチェック」について、ご理解とご協力等ありがとうございました。電子メディアによる健康被害は様々で、長時間使用による近視問題も心配です。引き続き学校でも「電子メディアとの向き合い方」について話をしていきますのでご家庭でもお声かけをお願いします。

○健康診断の結果について

今年度の健康診断の結果、治療が必要な人には受診の勧めをお渡ししてあります。夏休み中に病院に行かれた際は、用紙を担任まで提出をよろしくお願いします。

○保健室連絡票について

保健室での対応を養護教諭→担任の先生→保護者の方へとつなげたいと考え、必要に応じて、「保健室連絡票」での対応をしていきます。低学年は連絡帳などに貼らせていただきます。ご家庭で確認していただき、心配な点、不明な点がありましたら、担任または養護教諭まで連絡をお願いします。

※連絡票の返却は不要です。



南学園 保健室連絡票(家庭用)

養護教諭	担任

本日、お子様が次の症状で保健室へ来室されましたのでお知らせします。おうちでも様子をみて、声をかけていただきたいと思います。よろしくお願いします。

月	日	曜日	午前	午後	時	分
年 組			さん			
症状	発熱・頭痛・咽頭痛・咳・腹痛・下痢・気持ちが悪い・嘔吐・だるい けが()理由()					
処置	体温()℃ 経過観察 休養()時間目・冷却・湿布・止血・保護・洗浄					

お大事にしてください。

南学園 保健室 坂井・大山