

# ほけんだより 9月

2024年9月  
保健室

夏休みは元気に過ごすことができましたか？暑い日が多かった  
ので、部屋の中で過ごしていた人も多いのではないのでしょうか。  
運動する日が少ないと筋力が落ちてしまい、思わぬけがにつな  
がることがあります。9月9日は「救急の日」です。けがした  
ときにすぐに保健室にかけこむのではなく、まずはどうやって  
対処したらよいか知っておくと役立ちますよ。

## すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、  
細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



傷口のなおりが遅くなります。



## ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



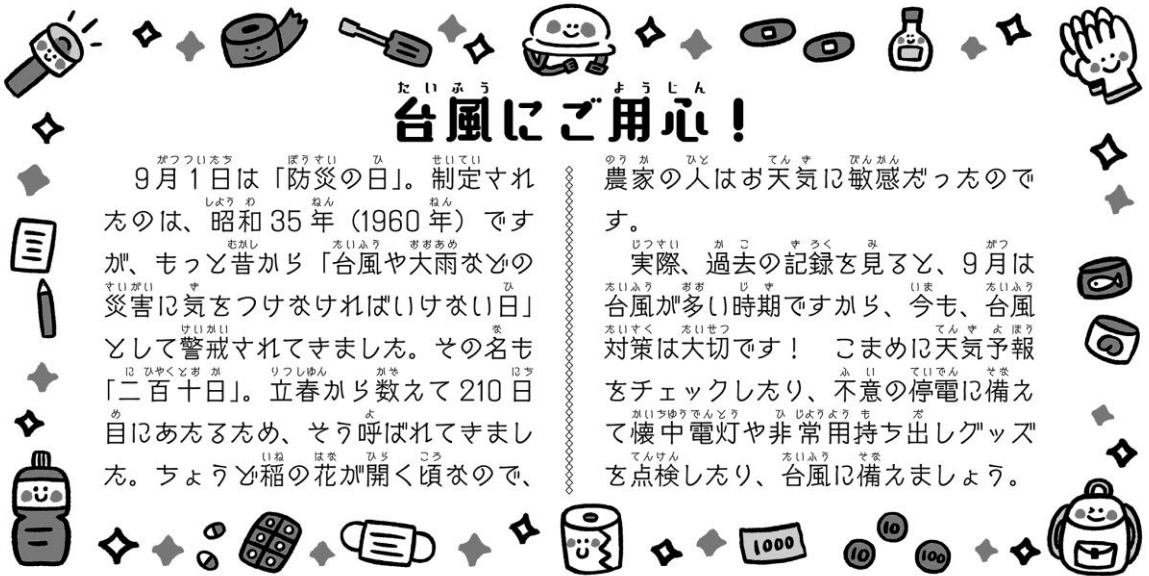
すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

# AEDのある場所を おぼえておこう!



「AED」は事故や病気などで心臓の動きが悪くなり、体に血液を送ることができなくなってしまったときに使う機械です。AEDを使うことで、心臓の動きを元に戻すことができます。

場所は、職員玄関の横と、図工室の横のトイレの前です。子供が使うことはないですが、もしもの時のために覚えておきましょう。



## 台風にご用心!

9月1日は「防災の日」。制定されたのは、昭和35年(1960年)ですが、もっと昔から「台風や大雨などの災害に気を付けなければいけない日」として警戒されてきました。その名も「二百十日」。立春から数えて210日目にあたるため、そう呼ばれてきました。ちょうど稲の花が開く頃なので、

農家の人はお天気に敏感だったのです。

実際、過去の記録を見ると、9月は台風が多い時期ですから、今も、台風対策は大切です! こまめに天気予報をチェックしたり、不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持ち出しグッズを点検したり、台風は備えましょう。

### 9月の計測

計測前にけがの処置について保健指導を予定しています。

- 3日(火) 5・6年生
- 4日(水) 3・4年生
- 5日(木) 1・2年生

当日は体育着を使用するので忘れずに!

計測終了後にけんこうカードを配ります。おうちの人に見てもらい、押印とグラフ(成長曲線)の記入をしてもらいましょう。配布されてから3日以内に学校へ提出してください。