



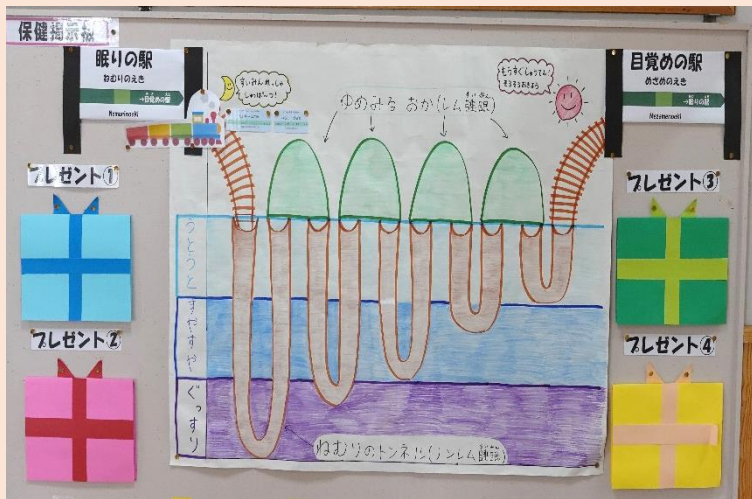
9月

★おうちの人といっしょによみましょう ほけんだより

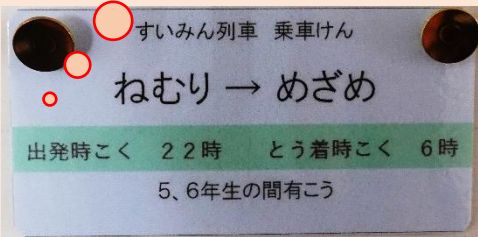
令和5年
9月6日
励徳小
保健室
No.6

なが なつやす お
長い夏休みが終わりましたね。みなさんは、どのように過ごしましたか？^す体調を崩すこと
なく過ごすことができたでしょうか？^{がっき}2学期が始まって^{やく}約1週間がたちましたが、^{からだ}体が
疲れていませんか？^{あつ}まだまだ暑い日が続いています。^{よふ}夜更かしせず、^ねはやめに寝て、^{からだ}からだをゆ
っくり^{やす}休ませましょう！

身長・体重測定、視力検査、保健指導をおこないました！



しょうしゃけん しゅうぱつじこく がくねん
乗車券の出発時刻は学年に
よって違います！



8月29日(火)、学級ごとに、身長・体重測定、視力検査、保健指導をおこないまし
た。身長・体重測定と視力検査の結果は「すくすく励徳っ子」に記入してお渡しします。
ご覧になられましたらサインまたは押印をされて学校へご返却してください。

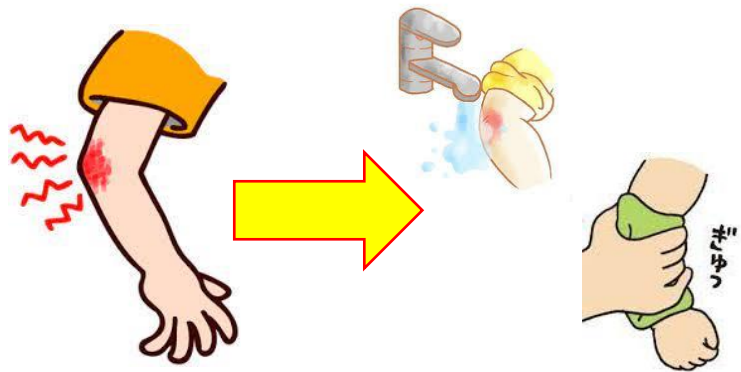
保健指導では、今回列車になぞらえて、「睡眠」についてお話をしました。寝ることで
成長ホルモン弁当や記憶ノート、めざましホルモンやわたがしのプレゼントが貰えるこ
と、^{たくさん}沢山寝ると^{もら}貰ったプレゼントの大きさが大きくなったり、^{おお}数が増えたりすることをお話
しました。また、5・6年生には「メラトニン」についてもお話をして、寝る前に明
い機器(スマートフォンやゲーム機等)を使うのを控えるとメラトニンという物質がでるた
め、よく眠ることができる、というお話もしました。2学期が始まり、生活リズムを元
に戻すためには睡眠がとても大切なので、ぜひご家庭でもお声掛けをよろしくお願いし
ます。

くがつこのか 9月9日は「救急の日」です！

くがつこのか 9月9日は「9」が2つ重なるため「9（きゅう）9（きゅう）の日」と言われています。転んですりむいたり、カッターで手を切ったりした時、やけどした時など、いざという時に自分で簡単な手当てができるよう、応急手当の方法について知っておきましょう。

すり傷・きり傷

きれいな水を流しながら、傷口や傷の周りの汚れを洗い流します。血が出たら、きれいなハンカチなどを当てておさえ、血を止めます。

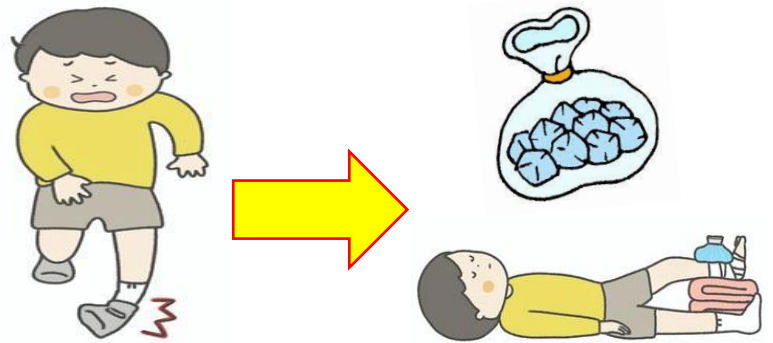


～しっかり洗う理由ってなに？～

「すり傷は、水道の水でしっかり流しましょう」と言われますが、なぜなのでしょう？それは、すりむいたところに砂や土などの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなり、「うみ」がでかたりするからです。また、汚れが残った状態で治ってしまうこともあります。学校ですりむいた時も、保健室に行く前によく洗ってください。

打撲・ねんざ・つき指

動かさないようにして、痛いところを氷のうなどでよく冷やします。ケガをしたところを心臓より少し高くすると、腫れや痛みが軽くなります。



やけど

きれいな水を流しながら、痛みがなくなるまでよく冷やします。水ぼう（水ぶくれ）は傷口を保護する役目があるので、できた場合はつぶさないようにしましょう。

