

ほけんだより

9月

相模原市立谷口小学校 保健室
平成23年9月12日(月)発行
保健目標：
けがをしないようにしましょう

2学期が始まり、10日あまり経ちました。そろそろ疲れが出てきたのか、先週半ば頃から、体調を崩して学校を欠席する子どもたちが増えてきました。

9月中はまだ、気温や湿度の高い日がありそうです。特に9月初旬から中旬までは夏休みが明けた後、生活リズムが戻っていないこともあり、気温が真夏ほどに高くなくても熱中症になるおそれがあります。ときどき休息をとりながらこまめに水分補給をするよう、引き続き学校でも声をかけ、お子さんが健康で楽しく生活できるよう見守ってきたいと思います。

ご家庭では登校前にお子さんの健康観察をしていただいておりますが、いつもと様子が違うことがありましたら、ぜひ担任までお知らせください。また、十分に睡眠をとって登校できるよう、お子さんへの声かけや生活へのご配慮をよろしくお願いいたします。

9月は「防災」「救急」について考える月間です。

覚えておくと慌てない、手当ての基本

「すりむいた！」

水道水で傷口を洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきとる。

※血が出ているときは、ハンカチで傷口をしばらく押さえる。

※傷口の汚れが取れないときは受診する。(外科・形成外科)



「鼻血が出た！」

顔を少し下向きにし、小鼻を両側から強くつまむ。

※鼻血を飲み込むと気分が悪くなるので、上を向かせたり仰向けにしたりしない。



「切り傷ができた！」

傷口が汚れていたら水道水で洗い、清潔なハンカチでぎゅっと押さえておく。



「やけどをした！」

水道水を出したままにして20分以上、痛みがなくなるまで冷やす。



「頭をぶつけた！」

①頭をぶつけたときの状況を聞く。

②頭をぶつけたときの状況を覚えていて、意識がはっきりしていれば、頭を高くして安静にし、ぶつけたところを冷やして様子を見る。

※症状が安定していても、2～3日は注意深く様子を観察する。



こんなときは、病院へ

- ◆やけどの範囲が、子どもの手のひらよりも大きい。
- ◆傷口が白っぽい。



こんなときは、病院へ

- ◆吐き気がある。嘔吐した。
- ◆顔色が悪い。ぐったりしている。
- ◆意識がもうろうとしている。手足の動きがおかしい。

意識がないときは、すぐ救急車を呼びましょう！

