

# ほけんだより



令和6年8月28日

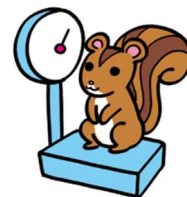
見沼小 ほけんしつ

夏休みは楽しい思い出を作ることができましたか？夏休み明けのこの時期は、夏の疲れが出やすいです。また、暑い日が続きますので、生活リズムをきちんと整えて、体調管理をするようにしましょう。

## 8・9月の保健行事



8月29日(木)	発育測定(6年)
30日(金)	発育測定(5年)
9月2日(月)	発育測定(4年)
3日(火)	発育測定(1・2組)
4日(水)	発育測定(5組)
6日(金)	発育測定(3年)



※発育測定では体育着に着替えて測定します。体育着を持ってくるようお願いいたします。また、正しく測定するためにポニーテールなどの頭の上や後ろに髪の毛を結ばないようにしましょう。

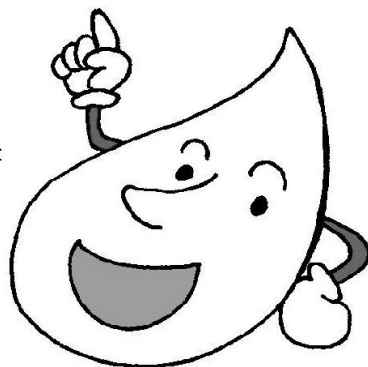
なお、当日欠席の場合は、登校した際に測定を行います。



## 「あせ」は、なにでできている？

あつい日には、じっとしていてもあせが出てきますね。その「あせ」は、なにでできているか知っていますか？

約99%は水です。



のこりの約1%は塩(塩分)でできています。

あと、少しだけ尿素や乳酸というものが入っています。

たくさんあせをかくと、からだの中から水と塩(塩分)が減ってしまいます。だから、あせをたくさんかいたときは、水分だけではなく、塩分も補給しなくてははいけません。



# ★9月の保健目標★

## けがをしないように気を付けよう



9月9日は救急の日です。保健室に来た人からけがをした理由を聞くと、「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースがあります。事故を100パーセントふせぐことはむずかしいかもしれませんが、事故がおきやすい場所を知り、落ち着いて行動すればけがは減らすことができます。自分自身がけがをしないように、また、友だちやまわりの人にもけががおきないようにしたいですね。

## けがをしたとき、ここまでは自分でやろう！

すりきず・きりきず	やけど	鼻血	打ばく・ねんざ・つき指
<p>傷口がよごれているときは、水道の水でしっかり洗い落とす。</p>  <p>★注意 血が出ているときは、きれいなハンカチなどで傷口を押さえるようにする。</p> <p>●豆ちしき：傷口は心臓より高くすると、血が止まりやすくなるよ！</p>	<p>すぐに水道の水で、じゅうぶん冷やす。</p>  <p>★注意1 やけどをしたところに、水が直接あたらないようにする。</p> <p>★注意2 服は無理にぬがず、着たまま上から水をかける。</p>	<p>うつむいて小鼻をつまむ。</p>  <p>★注意1 上を向いたり、首をたいたりしない。</p> <p>★注意2 血は飲みこまないようにする。</p> 	<p>いためたところを、氷水や氷のうなどで冷やす。</p>   <p>★注意 いためたところは動かし、ひっぱったりしない。</p> <p>●豆ちしき：さらに、包帯で圧迫したり、心臓より高くして安静にすると、治りが早くなるよ！</p>

## AEDってなんだろう？

AEDの正式名称は「自動体外除細動器」です。心臓がけいれんして、血液を送れなくなったときに電気ショックを与え心臓の動きを元にもどすための医療器具です。AEDは医療器具ですが、一般の人にも使うことが認められています。音声ガイドの指示に従い、操作するので簡単です。公共施設などを中心に設置が進められ、見沼小学校でも保健室に置いてあります。



### 保護者の皆さまへ

お子さまの歯科治療や眼科受診はお済みでしょうか？

特にむし歯で疾病通知をお渡ししたご家庭につきましては早めの受診をお願いいたします。むし歯は治療を受けないと進行していき、様々な問題が出てくる病気です。お子さまのためにもお忙しいとは思いますが、早めの受診をお願いいたします。また、眼科につきましても視力低下や眼鏡の不調はお子さまの学校生活に関係してきます。ぜひ、受診をしていただければと思いますので、よろしくお願いいたします。