

ほけんだより

令和4年 9月9日 No.8
札幌市立北野小学校 保健室
(児童・保護者用)

ななかまどの実が^み紅く色づき、とんぼの^{すがた}姿を見かけるようになりました。

朝夕は^{あきゆう}肌寒い日が増えてきているように^{かん}感じます。秋ですね。

あなたの秋は？

秋と言えば、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋・・・。

秋は^{あき}気候が^{きこう}よく、^{なに}何をするにも^{かつどう}活動しやすい季節です。

あなたは、今年の秋に何をしますか？



8月の保健室の様子



病気では、頭痛や腹痛で来室する人が多かったです。夏休み中、
寝る時間や起きる時間が遅くなり、生活リズムが乱れてしまった人も
少なくないのではないのでしょうか。これから朝と夜の気温差が大き
なり、体の調子を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、
栄養をしっかりとって、病気とたたかう力を高めましょう。

けがでは、走って何かにつまずいたり、人とぶつかったりして、転んですりむくけがが多かったです。
すり傷をしたときは、傷口の汚れを水道の水できれいに洗うことがとても大切です。まず、自分でできる
ことをしてから保健室にきてくださいね。

保健室来室人数

病気	41名
けが	86名



あなたのくつは合っている？

正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さいくつをはいていると少しずつ骨に
負担がかかり足や骨が変形することがあります。反対に大きすぎ
るくつをはいていると転びやすく、けがをしやすくなります。
あなたのくつは足に合っていますか？

ポイント
かかとを合わせた
ときにつまきにし
少しゆとりがある。



ポイント
底がやわらかく
安定している。

ポイント
かかと全部をしっかりと包みこむ
形をしている。

ポイント
甲の部分がひもや
テープなどで調節
できる。

ポイント
指の付け根の部分が
ま曲がりやすい。



くつむす
靴ひもが結べていない人が
たくさんいます。とても危険です。
どうしてもひもを結べない人は
くつひもがないタイプのくつを
選ぶと良いでしょう。



9月9日は

救急の白

自分でできる手当てを覚えよう！

○の中に、言葉を入れてみましょう。保健室に行く前に自分でできそうなことです。

あ ○ う



すり傷

水道の水で傷口を
洗い流します。



目に
ゴミが
入った

水の中で、パチパチと
まばたきをします。

どうしてそうするの？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、ゴミや砂などを取る。
- 水道水の中には、塩素という成分が入っていて、消毒の役目をする。

手当てをしたあとも、自分でチェック！

- 傷の状況が、時間が経ってどのように変わっていくかみる。(どんどん痛くなってくる、前より腫れてくる、血が止まらない、色が変わってくる、など)

ひ ○ ○

やけど



水道の水で痛みが
おさまるまで冷やします。

つき指
打撲



冷たい水や冷たいタオル
などで冷やします。

どうしてそうするの？

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- けがを治そうとする、体の働きを助ける。

お ○ える

きりきす
切傷



清潔なハンカチなどを
傷口に当てて押さえます。

はなぢ
鼻血



顔を下に向け小鼻を
ぎゅつとつまみます。

どうしてそうするの？

- 押さえることで、傷ついた血管(血の通り道)が治ろうとするのを助ける。
- 血が早く止まる。
- 鼻血は、下を向くことで、喉に血が流れるのを防ぐ。

こんなときには、保健室、または病院へ

- 痛くて動かせない。
- 変色、変形している。
- 気分や顔色が悪い。
- 血がたくさん出ている。
- 冷や汗が出ている。

