

すくすく

札幌市立茨戸小学校保健室
令和8年9月14日 発行
NO. 16

9月になりました



2学期が始まって、3週間が過ぎようとしています。皆さんの体調はどうですか？
茨戸小学校では、かぜをひいている人、発熱や腹痛でお休みする人が、少しずつ増えてきました。札幌市内では、例年の流行時期と比べるとかなり異例の早さですが、インフルエンザでの学級閉鎖の話も聞こえてきます。

体調を整えるためには、健康的な生活習慣を続けることが大切です。忙しい毎日の中で、ごはんやお風呂、寝る時間や起きる時間を、同じにそろえて過ごすことは、なかなか難しいですが、いつもと違う不規則な生活の後に、体調を崩したり、感染症にかかったりするのが多いのも事実です。

また、日の入りが早く、日の出が遅くなってくるこの時期には、人間の体は睡眠時間が多く必要になります。いつもより少しだけ(30分～1時間)でいいので、早く寝るようにしましょう。夏が終わり、秋に近づく9月を、元気に過ごすためのポイントですよ！



9月9日は救急の日です



救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。

では、茨戸小学校では、どんな病気やけがが多いのでしょうか？下の表は、4月から8月までの保健室の来室記録です。内科は病気などの体調不良、外科はけがの手当てをした件数です。

	内 科		外 科	
1	頭痛（頭が痛い）	112人	打撲（ぶつけたり、はさんだりした）	170人
2	腹痛（おなかが痛い）	100人	擦過傷（すりきず）	118人
3	倦怠感（だるい）	48人	鼻血（鼻のけがや暑さなど）	49人

内科の手当ては、ベッドや椅子で休養してもらったり、湯たんぽで温めたりすることが多いです。熱が高かったり、休養しても回復しなかったりしたときは、お家の人にお迎えに来てもらうこともありますね。

外科の手当ては、冷やすこと、水で洗うこと、ばんそうこうや湿布を貼ることが多いです。打撲や擦過傷は、転んだりぶつかったりして起きるけがですが、その中には防ぐことができたのでは・・・？と思われるけがもありました。けがを防ぐためには、先のことを予想することが大切です。

「けがをしないだろう」ではなく、「けがをするかもしれない」と

考えることが大事ですよ！

裏面もみてね



けがをしてしまったら、どうしたらよいかな？

じぶん

自分でもできることがあるよ！



はなち^で鼻血が出たら、すこ^{した}む^む下を向いて、ティッシュで
はな^{はな}鼻をつまむと、ち^ち血が止まりやすいよ。
う^え上を向いたり、く^く首の後ろをたたいたりしては、
いけません。



ころ^{ころ}転んで、ひざをすりむいちゃった！
ち^ち血が出ているところを、み^み水であらおう。
そのまま、手ですなやどろをはらったり、
ばんそうこうをはったりするのは、やめよう。



ドッジボールをしていて、つ^つき^{ゆび}指した！
とりあえず^{ゆび}指をひっぱるのは、ぜ^ぜっ^ぜたい^{たい}ダメ！
つめ^{つめ}冷たい水か保冷剤で冷やそう。
そして、う^う動かさないようにしよう。



め^めにゴミが^{はい}入っちゃった！
み^み水を入れた洗面器で、ま^まば^ばた^たき^きするか、
み^み水を目にかけながら、あらおう。
め^め目をこすると、め^めに^{きず}傷がついちゃうよ。



じぶん

自分でできることをしたあと、ほ^ほけん^{けん}しつ^{しつ} い^い保健室に行きましょう。

あ^あたま^{たま}頭をうつなど自分で動けないときは、まわりのせん^{せん}せい^{せい}先生やお^おとも^{とも}友だ
ちにつたえましょう。



ほ^ほけん^{けん}しつ^{しつ}保健室では、どこでどうやってけ^けがをしたのか、じ^じぶん^{ぶん} は^はな^な自分でお話
しできるといいですね。