



ほけんだより

令和8年9月1日

本通小学校

保健室

2学期がスタートして1週間が経ちました。「早寝・早起・朝ごはん」の規則正しい生活を送れていますか？2学期も学習や運動をがんばることができるように、健康な体をつくりましょう。



正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起すことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



9月25日(金)は遠足です

はきなれた靴にしよう

たくさん歩くので、つかれにくい、いつもの靴をはいていこう。

トイレは行けるときに

行っておこう

歩いている途中で、急にトイレに行くことはできません。学校や公園で行っておこう。



朝ごはんはしっかりと食べよう

たくさん歩くから、エネルギーが必要だよ。おかしの交換はしないようにね。



虫刺されに気をつけよう



蚊が血を吸う理由

蚊は普段、花の蜜などを吸って生活しています。血を吸うのは繁殖期のメスだけ。人間の血には栄養がたっぷり含まれているので、卵を育てるために手で叩き潰される危険を冒してまで血を吸いに来るのです。

かゆくするのはなぜ？

蚊は管を皮膚に突き刺すときに、痛みを感じにくくなる成分が含まれただ液を出します。このだ液に体が「外敵だ！」と反応して腫れたりかゆくなったりします（アレルギー反応）。この反応の強さは人によって違います。



感染症の危険も

蚊はいろんな人を刺すので、血液にふくまれた病原菌を運んできて、そこから感染する場合があります。海外で多く見られます。



虫刺され対策として、あまり肌を出さないように長そで長ズボンがいいですよ。当日の気温も考えて、服そうを決めよう。



虫にさされたら、水道水でこすらずに洗い流します。毒や雑菌を流してきれいにすると、腫れが少なくなります。皮ふをかかないようにしましょう。家に帰ったら、薬をぬってね。

がっき ほんどおりしょう ほけんしつ 1学期の本通小の保健室

ほけんしつらいしつしゃすう がっき がつ がつ か
○保健室来室者数（1学期：4月～7月24日）
・学年別

来室理由	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合 計
	計	計	計	計	計	計	計
外科	158	61	110	142	119	88	678
内科	57	19	52	55	112	85	380
相談	1	0	1	0	3	6	11
合 計	216	80	163	197	234	179	1069

つきべつ
・月別

来室理由	4月	5月	6月	7月	合 計
	計	計	計	計	計
外科	108	205	231	134	678
内科	88	112	92	88	380
相談	2	2	1	6	11
合 計	198	319	324	228	1069

1学期は運動会練習や外遊びの影響で外科（けが）が多くなる時期ですが、けがの発生場所で1番多いのは「教室」となっています。教室やワークスペースで走り、友達とぶつかってけがをする児童が多かったです。また、家でのけが・習い事のけが・放課後の公園でのけがなど学校外でのけがで来室する児童も多くいます。保健室は学校で発生したけがの処置をする場所です。痛みが長引いたり、けがの状態が悪化したりする場合はおうちの人と相談をして病院の先生に診てもらいましょう。

昨年度の1学期の来室者数は981人でした。100人ほど増えています。教室に絆創膏と鼻ほんがあるので大きなけがではないときは、自分で処置をしましょう。

けがをしたときの処置の仕方(RICE処置)



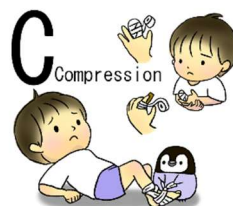
レスト
Rest
安静

患部を動かさず、安静にして負担をかけない。



アイス
Ice
冷却

氷や保冷剤で患部を冷やし、痛みや腫れをおさえる。



コンプレッション
Compression
圧迫

包帯やサポーターで圧迫し、腫れの悪化を防ぐ。



エレベーション
Elevation
挙上

心臓より高い位置に患部を上げて、腫れを抑える。

保護者の方へ

★出席停止の感染症

8月はインフルエンザA型2名・手足口病1名・流行性耳下腺炎1名でした。市内でインフルエンザの感染者が増えているようです。手洗い・うがいの声かけをお願いいたします。

★色覚検査について（2年生希望者のみ）

2年生の希望者に行った色覚検査は終了しました。該当者のみお知らせを配付しました。