



ほけんだより

令和8年8月 28 日発行
山の手南小学校
保健室

2学期が始まり、校内に子どもたちの元気な声に戻ってきました。1学期の疲れをリセットし、充実した休みになったようです。蒸し暑い日が続いているため、休み時間に遊んだ後には、汗びしょりになっている子どもたちが見られます。熱中症対策として、水分補給をしっかりと行っていきましょう。



食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛がある場合や、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

9月9日は 救急の日です!

1学期、保健室に来た子どもに多かったけがは……
1位・すり傷、2位・打撲、3位・切り傷でした。
基本的な応急処置を、この機会に子どもと一緒に確認してみてください。

すり傷の応急処置

①傷口を流水で洗う

強くこすらないように注意して、傷口の泥や砂を水道の流れる水でよく洗い流す。



②出血があれば止血する

清潔なガーゼを厚めに重ね、血の出ている部分を少し強く押して止血。



● 傷が治るまで…

● 入浴はぬるめのお湯で

小さな傷でも、お湯に入るとしみていやがるので、湯加減はぬるめに。

③傷口は乾燥させない

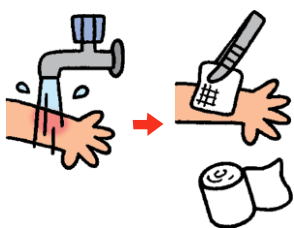
ワセリンを塗ったラップで覆い、ふちをテープで留めるなど、傷口を乾燥させないようにする。

打撲の応急処置

手足の打撲

①傷は洗って消毒

打ったところに傷がある場合、冷やす前に流水で土や砂を落として傷を保護する。



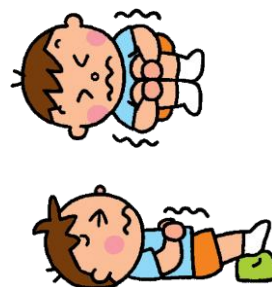
②打ったところを冷やす

傷がある場合、包帯の上から氷のうなどで冷やす。傷がなければ、直接、冷水で湿らせたタオルを当てて患部を冷やす。



おなかの打撲

衣服を緩め、ひざを抱えて、横向きや、あお向けで足を高くするなど、本人が楽な姿勢で寝かせる。



胸の打撲

壁によりかからせ、呼吸が楽な姿勢にする。左右どちらかが痛む場合、痛いほうを下にして横になると、痛みが和らぐ。



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣が付いていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻すようにしてください。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣付けをお願いします。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳から始めてみてください。

