

# ほけんだより



## 《じどうのみなさんへ》

暑い日が続きましたね。夏休みは元気に過ごせましたか。暦では、9月は秋ですがこれからも暑い日が続きます。熱中症に気をつけましょう。室内では、冷え性にも注意しましょう。また、学校が始まり夏休みとは違う生活リズムになります。生活リズムは「体内時計」に影響します。体内時計がズレると体調をくずす原因となります。体内時計は、毎日の寝る時間と起きる時間を一緒にすることで整っていきます。ぜひ、みなさんも意識して生活してみましょう。



## 《保護者の皆様へ》

今年の夏休みは、熱中症や水難事故のニュースが多くとりあげられました。始業式では、子ども達の元気な姿が見られ安心しております。学校では、引き続き熱中症指数を測定し、熱中症予防に努めてまいります。本校周辺は坂道が多いため、学校内だけでなく、登下校中の熱中症も心配です。帰宅後の体調不良についてもご注意ください。

## 〈令和5年度 学校保健委員会よりご報告〉

1学期の健康診断の統計が出ましたので、昨年度の結果と比較して、ご報告させていただきます。

- ✓ 視力検査では、矯正視力（眼鏡、コンタクトレンズを着用している児童）が16%→20%に増加していました。携帯やタブレットを使用する際、画面との距離にお気をつけください。
- ✓ 聴力検査では、受診勧告者数が0.9%→6.2%に増加。耳垢の除去対応が数件ありました。耳垢がたまると耳が聞こえにくくなるため、お気をつけください。
- ✓ 耳鼻科健診では、耳垢による受診勧告者数が19%→24%に増加していました。お子様が耳を何度も触る様子がありましたら、できる範囲内の耳掃除または耳鼻咽喉科の受診をよろしくお願いいたします。
- ✓ 歯科健診では、歯垢の経過観察が1.8→6.8%、歯肉の経過観察は、3.1%→10.0%に増えました。ご家庭での歯磨きの確認をお願いします。

## 《そのケガどうする?》

9月9日は救急の日です。みなさん、夏休み中にケガをしませんでしたか。もし、ケガしたら、自分で何ができるでしょう。かんたんな応急手当を覚えてみましょう。

### タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

**★ケース1★**

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。》

**Aさん**



傷口を水で洗った。

**Bくん**



そのままにした。

一緒にいてケガをした2人組。  
1人はケガが早く治ったらしい。  
早く治ったのはどっち? それなぜ?

**わかったぞ!**  
早く治ったのは **Aさんだ!**

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

---

**★ケース2★**

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。》

**Cさん**



水道水で5分以上冷やした。

**Dくん**



氷で5分以上冷やした。

**わかったぞ!**  
早く治ったのは **Cさんだ!**

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

---

**★ケース3★**

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。》

**Eさん**



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

**Fくん**



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

**わかったぞ!**  
早く治ったのは **Fくんだ!**

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

## 救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119



こんなときは電話してみよう

急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。



ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…