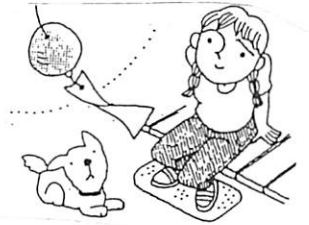


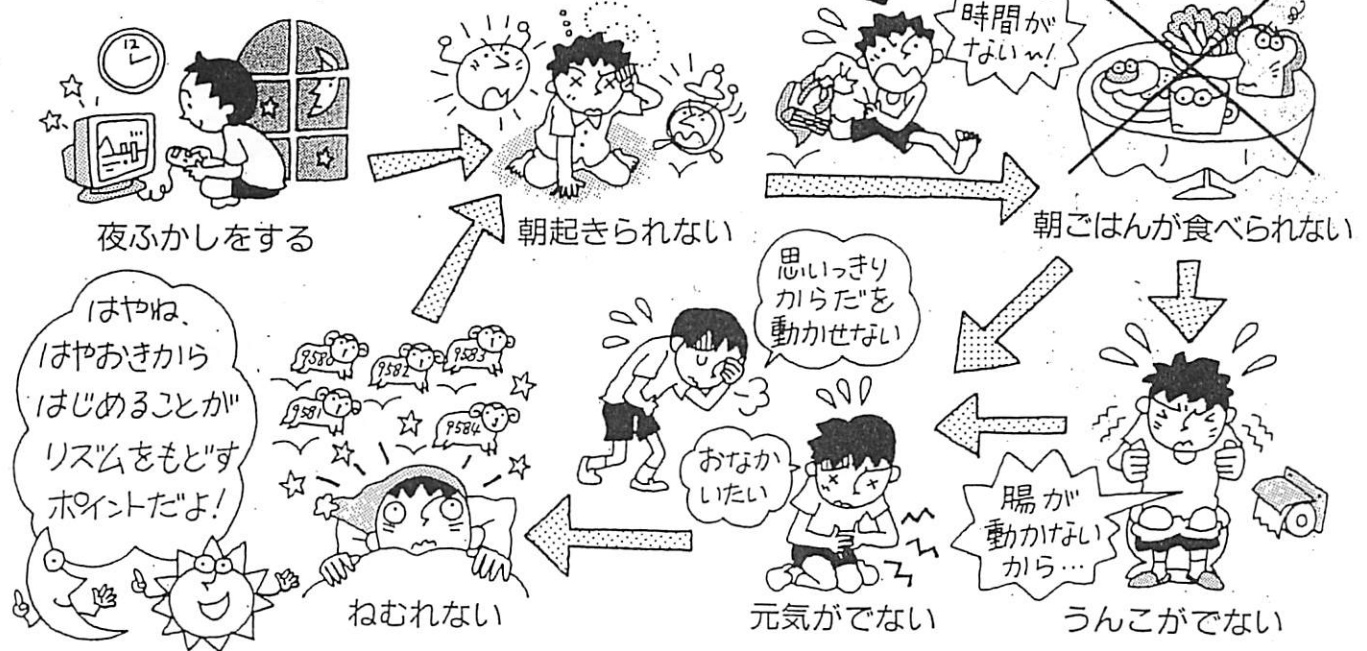
# こころとからだ

平成28年8月30日  
第5号 新井北小学校  
保健室から保護者の皆様へ

朝晩、涼しくなってきました。日中との温度差や寝冷えで、体調をくずしやすい季節です。お子さんの朝の様子を見て、体調が悪い時は無理をさせず、早めに休養させてください。早く学校のリズムを取り戻せるよう、規則正しい生活をよろしくお願いします。



## 生活リズムのくずれかた



## 秋の発育測定を行います！

日時	学年
9月6日(火)	1年生
	2年生
	3年生
9月8日(木)	4年生
	5年生
	6年生

結果は保健室にて肥満度を計算、記入してからお返しします。お手元に届きましたら、4月からお子さんがどのくらい大きくなったか、ご確認ください。押印後、学校にて保管しますので、「けんこうのきろく」を提出してください。

発育測定は体育着で行います。靴下を脱ぎ、裸足で行います。体育着・靴下の記名をお願いします。髪の毛の長いお子さんは身長測定の邪魔にならないような髪型にしてください。

# 9月9日は救急の日！

## 切り傷

刃物やガラスなどで、皮ふやその下の組織を切断した状態



⚠️ 出血が多いことがある。

### ➕ 出血を止めるには

傷口に清潔なハンカチやタオル、ガーゼを当てて、上から強く押さえます。



傷が深いときや出血が多いときは病院へ。

## すり傷

強い摩擦で皮ふの表面が傷ついた状態



⚠️ 傷口が砂や土で汚れていることが多い。

### ➕ 傷口が汚れているときは

水道水で、汚れをきれいに洗い流します。



あると………月経用のナブキン………便利!!



清潔で、吸収力が高いので、止血に使うことができます

## やけど

お湯や熱い油、炎や熱いやかんなどに触れて、皮ふが傷ついた状態



⚠️ 水ぶくれを破ったり、薬をつけたりしない。

### ➕ やけどをしたら

できるだけ早く、水で冷やします。



10円玉より大きな水ぶくれができていたり、皮ふが白っぽくなったり黒く焦げたりしている場合は、必ず病院へ。

## ねんざ

ひねったり、くじいたりして関節やその周辺が傷ついた状態



⚠️ けがをした部分をもんだり、引っぱったりしない。

## 打撲

人やものにぶつかって皮ふや周辺の組織が傷ついた状態



⚠️ 他のけがと同時に起こることが多いので、見逃さないで。

### ➕ ねんざ・打撲をしたときは

氷水を入れたバケツなどにつけて冷やす。



ケガをした部分をなるべく動かさないようにして、病院へ。



## 鼻血

鼻の内側の細い血管が破れて出血した状態



⚠️ のどに流れてきた血は飲みこまないで、吐き出す。

### ➕ 鼻血が出たら

小鼻をギュッとつまんで、顔を下向きに。



ひどい腫れや痛み、変形があるときは、骨折の可能性があるため、すぐに病院へ。



頭、胸、腹を強くぶつけたときは、必ず医師の診察を。

応急手当ては、あせらず、落ち着いて



学校で起きた事故によるケガは、多くの場合がスポーツ振興センターの保険で補償されます。特に保険診療で1,500円以上の支払いがあった場合の多くは対象となります。受診結果の確実な連絡をお願いします。