



宇都宮市立東小学校 保健室
令和6年9月発行
おうちのひとといっしょによみましょう。

9月になりましたが、まだまだ毎日暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏のよう高い日が続きます。この時期は夏の疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人が多いです。早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調を整えるなど引き続き、熱中症予防のための行動をこころがけましょう。



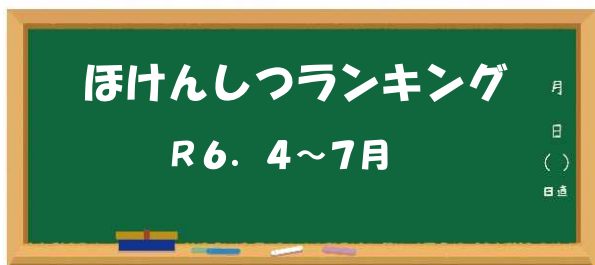
今月の保健目標



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



9月は運動会があります。これから運動会の練習が始まると、暑さで体調をくずす人やけがをしてしまう人が多くなります。しっかりと睡眠をとること、朝ご飯をきちんと食べること、準備運動をすることが大切です。



4月から7月までの保健室を利用した人数です。病気や、けがで保健室にきた人の数を集計しました。けがをして保健室に来た人が多くいました。とくに、転んですりきずができた人が多くいました。どこで、どうやったから、けがをしたのか、自分で振り返ってみると、次から気をつけることができますね。

らいしつにんずう
来室人数

320人

さくねん
(昨年330人)

しゅるい
けがの種類

1位 すりきず

2位 だぼく・ねんざ

3位 虫さされ

びょうき しゅるい
病気の種類

1位 ふくつう 腹痛

2位 づつう 頭痛

3位 だるい・気持ちが悪い



9月9日は救急の日です！

～自分でできるけがの手当てをやってみよう！～

ひざをすりむいてしまったら・・・



まずは水道の水で傷口をしっかりと洗ってよごれを落とします。血が出ていたら、ティッシュやハンカチでおさえて血を止めましょう。

鼻血がでてしまったら・・・



少しだけ下を向いて、親指と人差し指を使って鼻の入り口をしっかりつまんで血を止めます。5分くらいで止まります。全然止まらないときは保健室へ！

手をハサミで切ってしまったら・・・



ティッシュやハンカチで傷口をおさえて血を止めます。たくさん血がでているときは、傷口を心臓よりも高くなるように手をあげましょう。

目の中にゴミが入ってしまったら・・・



静かににまばたきをして、涙といっしょに流します。目をこすると、取れなくなってしまうこともあるので注意。違和感が続くようなら受診しましょう。

こんなときは迷わず病院を受診しましょう！！

- ① 頭を強く打ち、記憶障害・吐き気・手足のしびれなどがある場合。
- ② 目やまぶたの打撲により目が開かない・視界がぼやけるなどの場合。
- ③ 手足の関節に明らかな変形や腫れがある場合。
- ④ 切り傷が深く、出血が多量で止血が難しい場合など。



心配な時にはかかりつけ医に相談しましょう。⊕