

ほけんだより

9月

宇都宮市立清原東小学校 令和6年9月2日

なが なつやす あ がっこう はじ
長い夏休みが明け、学校が始まりました。みなさん、ゆっくり休めましたか？長い
やす ね しかん おそ
休みのなかで寝る時間が遅くなったり、朝起きられないなど生活習慣が乱れてしま
ひと
った人もいるのではないのでしょうか。少しずつでいいので生活リズムを整えて、ま
げんき がっこうせいかつ
た元気に学校生活がおくれるように心掛けましょう。



「9(きゅう)9(きゅう)」の
ごろ合わせから、この日を
救急の日といいます。
しょうわ ねん ねん こうせい
昭和57年(1982年)に厚生
ろうどうしょう
労働省によって定められま
した。簡単に言うと、
きゅうきゅう
‘救急について知ろう’
という日です。

けがの応急手当

こんなときはどうする？



すいきず

→水道水でよく洗う



はなぢ

→鼻をおさえて
下を向く



やけど

→水道水でよく冷や
す(最低でも10分
は冷やす)



目にゴミが入る

→水に顔を付けてま
ばたきをする



ねんざ

→動かさないように
して冷やす

学校でけがをした時

まずは自分ででき
る応急処置をしてか
ら保健室に来てくだ
さい。特にすりきず
は必ず傷口を洗って
きてください。

9月の予定

- 2日(月)身体計測5・6年
- 3日(火)身体計測1・2年
- 4日(水)身体計測3・4年
- 5日(木)視力検査6年
- 6日(金)視力検査5年
- 9日(月)視力検査4年
- 10日(火)視力検査3年
- 11日(水)視力検査2年
- 12日(木)視力検査1年

たんこぶの中身は？

ゴツン！

と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。

