

ほけんだより



しろ西
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA



令和7年9月 宇都宮市立城山西小学校

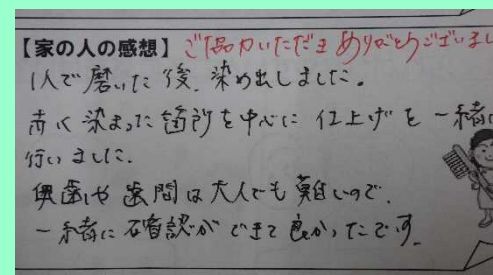
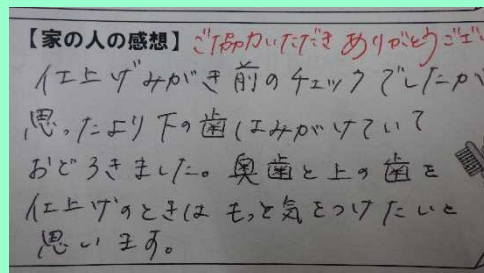
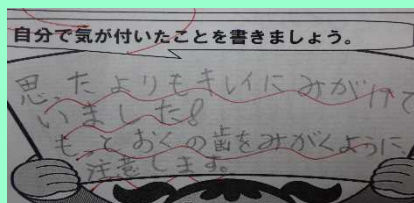
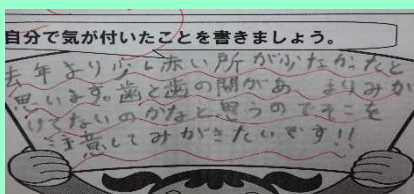
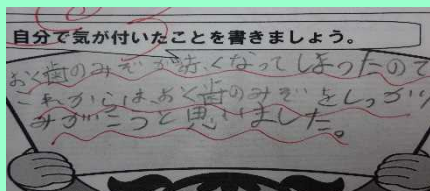
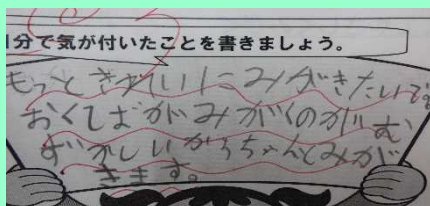
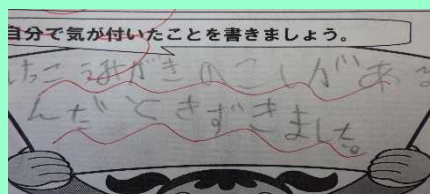
夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休みは体も心もゆっくりとできましたか？まだ、体が学校生活に慣れなくて、疲れを感じているひともいるかもしれません。休日は無理をせず、体と心がホッとできる時間をとれるよう工夫してみてください。まだまだ暑さも続きますので、こまめな水分補給と休息を忘れずに、熱中症に気をつけましょう。



なつやす は ようす つた
夏休み歯みがきチェックの様子をお伝えします



歯みがきチェックのご協力ありがとうございました！
みなさんの頑張った様子や感想をお伝えします。



歯みがきチェックの提出について、保護者の皆様のご協力をいただき、ありがとうございました。

「前歯・奥歯・すき間がみがけてなくてビックリした」「これから注意する」「頑張りたい」と意欲的な意見や、素敵な気づきもあり、自分の歯の健康について時間をかけて考えるきっかけになれたかなと感じました。

お家の人からの感想も、子どもたちへの温かい言葉かけや、今回のチェックを通してご家庭での歯みがきを振り返る機会にさせていただけた様子で、来年も継続してチェックできたらと思います。

女子トイレへ生理用品を配置しています

宇都宮市では、様々な理由で生理用品(ナプキン)が用意できず困っている女性への支援を行っており、学校にも生理用品が配付されています。本校では校舎2・3階の女子トイレに生理用品を配置します。必要な家庭には必要数を無料でお渡しできます。保健室へお気軽にお声がけください。



～かんたんなけがの手当てを覚えておこう！～

9月から運動会の準備や練習も本格的に始まります。

けがをしたとき、みなさん応急手当はできますか？例えば、運動場で転んだとき砂がついたままにいませんか？つき指をしたとき、指をブンブン振って痛みをごまかしたりしていませんか？正しい応急手当を知っておくことで傷の悪化を防ぐことができます。

砂がついたままの傷口はまず水道できれいに洗い、つき指は指を振ったり引っぱったりもんだりせず冷やしましょう。けがをしたときに自分でできる応急手当をしっかりと身につけておきましょう。また、保健室で手当をしたあとは、必ず担任の先生やお家の人にけがをしたことを伝えましょう。

けがをしてしまったときは

軽いけがのとき

自分でできる手当をしてから保健室へ行きましょう。手当の仕方がわからないときは、大人に知らせましょう。

すり傷・切り傷：

水道の水でよごれを洗い流し、清潔なハンカチなどで強くおさえて止血する。

打ぼく・ねんざ：

痛む部分を水や氷などで冷やし、動かさないようにする。



頭を打ったときや大けがのとき

動かさないようにして、すぐに大人を呼びます。近くに大人がいないときは、119番に通報して、救急車を呼びます。



ひやくにちぜき 百日咳

全国的に百日咳の感染が増えています。

せきが続くようであれば、早めの病院の受診することをおすすめします。

百日咳にり患した場合は、「意見書」を医師に記入してもらい、登校時に提出してください。「意見書」「登校届」などの感染症発生届は、本校ホームページに記載されていますので、ご確認ください。



病原体	百日咳菌
症状	初めは風邪のような症状で始まりますが、1～2週間後に「コンコンコン」と激しくせき込んだあと、「ヒューッ」という音の特徴的なせきが何度もでるようになります。特に夜間で激しくなりやすく、せきの勢いで嘔吐することもあります。 数日過ぎるとせきの回数は減りますが、1日数回は激しいせきが続き、回復に約3か月かかることがあります。
感染経路	飛沫・接触感染
登校について	特有のせきが治まるまで、5日間の適正な治療が終了するまでは出席停止期間となります。