

# ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標  
びょうき よぼう  
けがや病気を予防しよう

宇都宮市立横川東小学校  
令和4年度 9月号  
おうちの人と一緒に読みましょう

9月に入り、涼しさを感じるようになりましたが、まだ気温や湿度が高い日があります。油断せず引き続き熱中症にも注意してしっかり対策をしましょう。

さて、暑かった夏も終わりに近づいてきましたが、体や心に夏の疲れは出ていませんか？生活リズムを整えて、健康に過ごしましょう。

## ほけんしつ ～保健室からのお知らせ～

8月30日～9月2日にかけて、今年度2回目の身長・体重測定と視力検査を実施します。

結果については、後日通知します。

近年、学童期における視力の低下が問題となっています。6月の視力検査で、視力がB以下（1.0未満）の場合には治療のお勧めを配付させていただきました。今年度まだ一度も眼科医を受診していない場合は、早めの受診をお勧めします。



9月9日は、「救急の日」です。  
心急救置の正しい知識を身につけましょう。

### 〇すり傷・切り傷

- 傷口についた砂やほこりを水でやさしく洗い流す



### 〇打撲

- ぶつけたところを氷のうなどでよく冷やす



### 〇鼻血

- 少し前かがみの姿勢で鼻を強くつまみ、鼻血が止まるまで安静にして待つ



### 〇RICE処置

スポーツ中にけがをしたときの緊急処置

#### Rest (安静)

安静にして動かさない



#### Ice (冷却)

よく冷やして痛みを和らげる



#### Compression (圧迫)

出血を圧迫して止める



#### Elevation (挙上)

心臓よりも高い位置に挙げる



# 気をつけて！ ケガするカモ!?

どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

⑥ \_\_\_\_\_



- ものを正しく使う**
- ルールを守る**
- まわりの人のことを考える**

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

目をゴシゴシするのはダメ

痛い！  
目に何か入った！

ゴシゴシ...  
ストップ!

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

**目をこすると、こんな危険が**

- ❗ 目の表面が傷つく
- ❗ 目の奥も傷つく
- ❗ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、  
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔を付け、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

