



# ほけんだより

陽南小学校

保健室  
R7.9.1



## 9月9日は救急の日

だんだん すず きおん  
段々と涼しい気温になり、スポーツやレジャーが楽しい季節になりました。楽しい活動ですが、けがをしまうこともあります。けがをしたとき、できるところまでは自分で手当てができるように、「洗う」「押さえる」「冷やす」の3つのポイント覚えておきましょう。

### あら 洗う



きずぐち すな やどろなど  
傷口についた砂やどろなどのよごれを、水道の水できれいに洗い流します。

### お 押さえる

ち 血が出ているときは、きれいなガーゼやハンカチなどで傷口を押さえて血を止めます。はなぢ 鼻血が出たときは、少し下を向き小鼻を両側から押さえます。



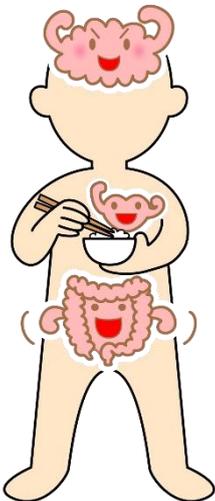
### ひ 冷やす



ねんざ、だぼく、つき指をしたときには、動かしたりひっぱったりせず、氷水などで冷やします。やけどのときは、水道の水を流しながら痛みがなくなるまで冷やします。洋服を着ているときは、無理に脱がずにそのまま水をかけます。



## 朝ごはんを食べよう！



なつやす ちゆう ねる じこく おそ  
夏休み中に寝る時刻が遅くなったり、朝ごはんを食べなかったりした人はいませんか？生活習慣が乱れたまま学校生活がスタートすると、疲れが出て1日元気にがんばることができません。朝起きた時は体も頭（脳）もエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べることで、体温を上げて体を起こすことができます。

あさ 高タンパク+低糖質+ビタミン豊富なたまご料理がおすすめです。



# 保護者の皆様へ



長い夏休みが終わりました。夏休み中に大きなけがや病気をしたお子様がいらっしゃいましたら、学校にご連絡ください。また、健康診断後の受診がお済みの場合は、治療証明書や受診報告書を学校にご提出ください。

## 長期休業明けの様子に注意してください

令和4年度の文部科学省の調査によると、不登校の小中学生は全国で約30万人とされています。1週間以上連続で休んだことのある「不登校傾向」の児童生徒はさらに多いという調査結果も出ています。特に夏休みなどの長期休業明けは、行き渋りを訴える子どもが増えます。初めは頭痛、腹痛など身体の不調で訴えることも多くあります。休業明けのお子さんの様子をよく観察していただき、訴えをよく聞いてあげてください。

また、生活習慣の乱れも登校渋りの原因となることがありますので、早寝・早起き・朝ごはんのリズムを整えていただくようお願いします。特に朝ごはんは、枯渇しているエネルギーの供給の役割があります。脳のエネルギーであるブドウ糖を補給して、1日を元気にスタートできるようご協力をお願いします。

行き渋りの原因は様々…

新学期からの疲れの蓄積  
エネルギー不足



学習への不安

いじめ・友人関係

生活リズムの乱れ  
(昼夜逆転の生活)

## 食物アレルギー職員研修を行いました



夏休みに学校医の今野和典先生、学校薬剤師の後藤弘子先生をお招きして食物アレルギーに関する職員研修を行いました。学校では給食で事故が起きないようにしっかりと体制を整えていますが、万が一発症した場合に、職員がどのように対応するのか、実際に役割を分担してシミュレーションを行いました。観察をする職員、連絡をする職員、救急車を要請する職員…など実際に起こった場面を想定しました。アナフィラキシー補助治療剤の「エピペン」の役割や打つタイミングなどについて、今野先生や後藤先生から詳しくご指導いただきました。