

ほけんだより 9月

令和元年8月27日（火）
 福岡市立西新小学校 保健室
 塚元 依子
 高島 加奈子

☆おうちの人と一緒によみましょう☆

夏休みは元気に楽しくすごせましたか？ 長い休み明けは、生活リズムがくずれがちです。睡眠不足、なんとなくだるい、ボーっとするなど、疲れがたまっているうえに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

みだれた生活リズムを
 ととのえるための
 ステップ！



よる 夜、早くねる
 ひるま 昼間、体をよく動かす
 あさ 朝ごはんをしっかりと食べる
 まずは、早おきからスタート！

★1学期 西新小学校でのけが★

1学期のけがでの来室人数は1259人でした。1番多かったけがは打撲で2番目に多かったけがは擦り傷です。また、けがした場所は運動場や普段生活している教室が多かったです。周りをよく見て、けがのないように気をつけましょう。

けがした場所

運動場	560人
教室	376人
廊下	48人
体育館	42人
階段	22人
ピロティー	19人
その他	34人



けがの種類

すり傷	387人
打撲	468人
ねんざ	49人
切り傷	27人
刺傷	21人
つきゆび	34人
むしさを	33人
目の異常	37人
鼻血	35人
やけど	9人
その他	135人



応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きずぐちを水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

じぶんでできる…てあての「RICE」

【R】 Rest = あんせいにする



【I】 Icing = ひやす



【C】 Compression = おさえる



【E】 Elevation = たかくあげる



けがの種類で打撲が1番
多かったのでおうちなど
でけがしたときは、ぜひ
やってみてください。



～保護者の方へ～

これから運動会の練習も始まります。まだまだ蒸し暑い日が続いているので学校でも暑さ指数(WBGT)をみながら運動会の練習を行っていきます。ご家庭でも暑さ対策として水筒・タオル・帽子等の持ち物確認をよろしくお願い致します。また、長期休暇明けと運動会の練習で体調を崩しやすい時期でもありますので、朝登校する前にご家庭での健康観察もよろしくお願い致します。



こまめに水分をとる



外に出るときは
ぼうしをかぶる

運動はときどき
休けいしながら

