

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星直子

じどう 児童のみなさん

がつここのか きゅうきゅう ひ ただ て あ
9月9日は「救急の日」～正しい手当てができるようになろう～

1学期に多かったけがの種類 ベスト3

1位	すり傷	132件
2位	だぼく	80件
3位	鼻血	21件

1学期にけがが多かった場所 ベスト3

1位	校庭	130件
2位	教室	49件
3位	体育館	26件

1学期にけがをして保健室に来た子の記録を見ると、校庭で転び、すり傷ができて保健室に来た子が最も多いことがわかりました。また、3位には鼻血が入りました。ものが当たったりぶつかけたりはしてないけれど、急に鼻血が出てきた、という子が多かったです。鼻の血管は細くて切れやすいので、少しの傷で鼻血が出ることがあります。

すり傷と鼻血は、保健室で手当てが必要な場合もありますが、みなさんが自分でできることもあります。みなさんが自分で上手に手当てができるようになると、保健室での仕上げの処置もスムーズになり、けがの悪化を防ぐことができます。正しい手当てができるようになりましょう。

すり傷のときは、傷口を水道できれいに洗いましょう

保健室で洗っている様子を見ると、傷口がしみるため、洗うことを嫌がる子もいます。傷を水で洗うときはとても痛いですが、その気持ちはよくわかりますが、汚れが残っていると、そこから菌が入り、もっと痛い思いをすることになります。

ぐっとながまんして、汚れがなくなるまできれいに洗いましょう。

傷口がきれいになったら、ばんそうこうを貼り、傷口を保護します。

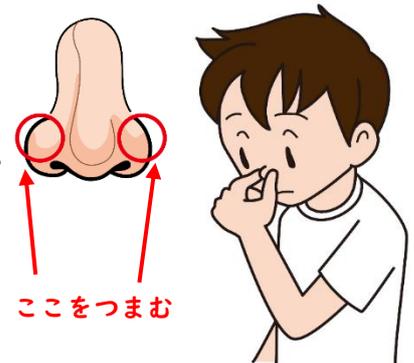


鼻血のときは、鼻のふくらんでいるところをつまんで血を止めましょう

鼻血を止めるときのポイントは3つです。

- ① 鼻のふくらんだところをつまむ（キーゼルバッハ部位といいます）。
- ② 鼻では息ができないので、口で呼吸をする。
- ③ のどに血が流れないように少し下を向く。

だいたい血が止まり、垂れてこないことを確認したら、鼻栓をします。



2学期の身体測定を行います

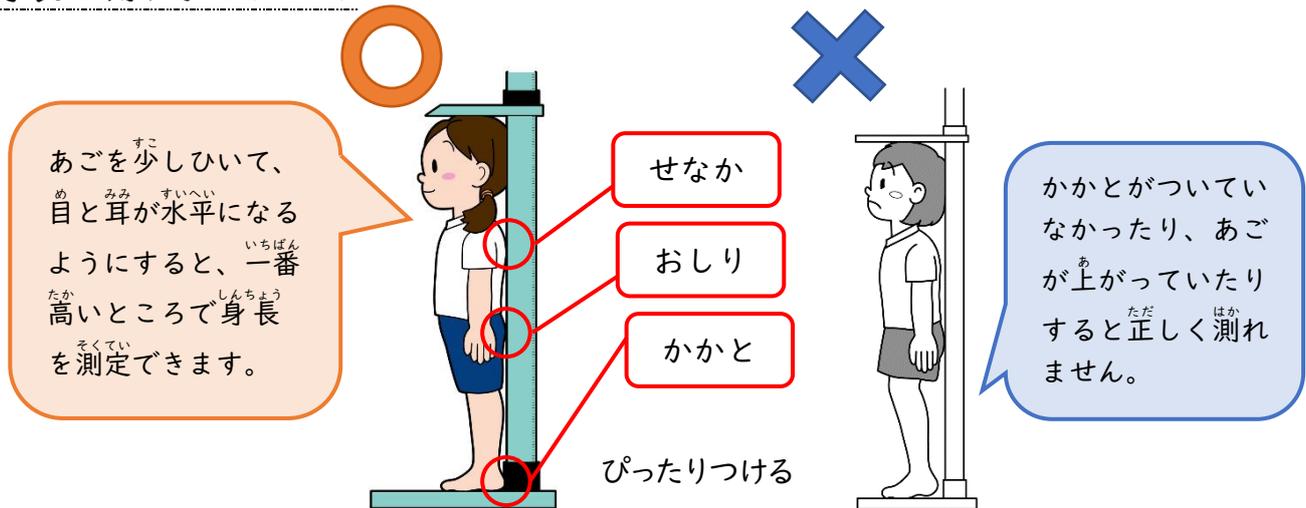
9月に身体測定を行います。4月とくらべてどれくらい大きくなっているか、楽しみですね。

※体育着を忘れずに持ってきてきましょう。

※ポニーテールなど、頭の上で結ぶ髪型はやめましょう。

日にち	学級
9/4(月)	2-1、2-2
9/5(火)	1-1、1-2
9/6(水)	4-2
9/7(木)	3-1、3-2、4-1
9/8(金)	さくら1~6組
9/13(水)	5-1、5-2、6-1、6-2

身長測り方のポイント



保護者の皆様

けがの未然防止のために、ご協力をお願いいたします

今月号では、けがについて取り上げ、富士見丘小の子どもたちに多いけがの種類や、正しい手当などについて紹介しました。けがや事故の未然防止のために、学校環境の整備や安全管理、安全指導を徹底してまいります。ご家庭でもお子様の様子を見ていただき、けがの防止にご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

○足にあった靴・上履き

上履きの大きさが足に合わず、かかとを踏んで歩いている子がいます。子どもの足の大きさや形にあった靴を履くようにしましょう。ご家庭でサイズの確認をお願いいたします。

○爪の長さ

爪がひっかかって割れてしまったと言って保健室に来室する子がいます。爪が伸びている場合がほとんどです。自分が痛い思いをするだけでなく、友達にけがをさせてしまうこともあります。爪を切るように保健室でも話をしていますが、ご家庭でも注意して見ていただけたらと思います。

○体調管理

時間がなくて朝食を食べていなかったり、水分が不足していたり、寝不足だったりして体調不良を訴える子がいます。体調が万全でないと、思わぬけがや事故につながります。規則正しい生活をし、体調がすぐれない場合は無理をさせないように、よろしくお願い申し上げます。