**9月の保健目標**

☆　けがを予防しよう

NO．５ 令和６年９月２日 ９月号 猪子石小学校保健室（おうちの人と一緒に読みましょう）

## ２学期も笑顔で元気に！

夏休みが明け、２学期が始まりました。「夜寝る時間が遅くて、朝起きるのが辛い」「体が重い」といった夏休みモードの人はいませんか？朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べると１日を元気にスタートできます。日中も運動をすると、ぐっすり眠ることができます。2学期も元気に過ごすために自分の生活習慣を見直してみましょう。

## ９月の保健行事

| | |
|---|---|
| ３日（火）身体測定６年・さくら | １１日（水）視力検査６年・さくら |
| ４日（水）身体測定５年 | １２日（木）視力検査５年 |
| ５日（木）身体測定４年 | １３日（金）視力検査４年 |
| ６日（金）身体測定３年 | １７日（火）視力検査３年 |
| ９日（月）身体測定２年 | １８日（水）視力検査２年 |
| １０日（火）身体測定１年 | １９日（木）視力検査１年 |

身体測定は、体操服を着て行います。忘れずに持ってくるようにしましょう。視力検査は、眼鏡を持っている人は眼鏡をかけて行います。

おうちの方へ

視力検査の結果、片目でもＢ・Ｃ・Ｄの結果の人の中で、１学期と比べて視力が見えにくくなった人と、１学期の「眼科健康診断結果のお知らせ」（黄色の紙で渡しています）がまだ学校に提出されていない人に「眼科健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。視力の低下は、日常生活に支障をきたすだけでなく、目の疲れによる頭痛や気分不良、見えにくいことによるストレスなど心身に影響を及ぼすこともあります。また、すでに眼鏡を使用している場合でも、成長に合わせて視力の変化に合うように眼鏡も買い換えていく必要があります。「眼科健康診断結果のお知らせ」をもらった人は、早めに専門医を受診するようお勧めします。

これまで身体測定や視力検査の結果をお知らせしていた『成長の記録』をお返しします。２学期から身長・体重・視力の結果と成長曲線が１枚になっているものを毎回印刷してお渡しします。これまでのように保護者の印・サインを押していただいてからの回収はしませんが、お子さんの成長の様子をご確認ください。

# 9月9日は救急の日

９月９日は、救急の日です。保健室には、休み時間に運動場で遊んでけがをしたり、体育の授業でけがをしたりする人がたくさん来室します。来室する人の様子を見ていると、傷口についた砂がそのままの人や、鼻血が出たままどうすればよいのか困っている人がいます。正しい手当の方法を身に着けると、健康で安全な生活を送ることができます。

## すりきず

傷口に付いている砂や汚れを水で洗い流すことが大切です。水を流しながら、少し痛みがありますが、手や指の腹で軽くこすって洗うときれいに洗うことができます。洗った後は、清潔なハンカチなどで拭いて、ばんそうこうで手当てをします。

## 鼻血

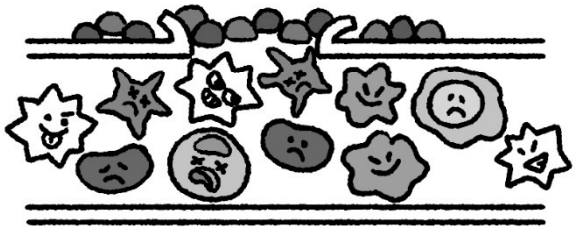
鼻血が出ている部分は、鼻の膨らんでいるところの内側です。鼻血が出たときは、ティシュを詰めず、鼻のイラストの黒丸の部分を少し痛いなと感じる強さでつまみます。鼻血が少しにじむこともあるので、下を向いて鼻の穴のところでティッシュを添えるとよいです。

## すり傷をしっかり洗うのはなぜ？

**よごれを洗い流すと…**

傷口をなおすために、
細胞が活躍できます。

**よごれが残っていると…**



ばい菌が増えて、
傷口のなおりが遅くなります。