



令和7年9月17日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ

2学期が始まって3週間。学校生活のリズムは取り戻せましたか？ニュース等でも話題になっていますが、市内でもインフルエンザや、コロナ、溶連菌等の感染者がでています。手洗いをしっかりして感染しないように過ごしたいですね。



9月の保健目標

けがを予防しよう

今年の夏は、本当の暑かったですね。そして、まだまだ暑さが続いています。子ども達に夏休みの様子を聞くと、「暑くてほとんど家の中にいた」と教えてくれる子がたくさんいました。振り返ってみれば、自分自身もほとんど家に中にばかりいました。

学校では涼しい時間と涼しい場所を使いながら、運動会の練習が始まっています。十分な健康観察と準備運動を実施したうえで活動をしています。体調を崩すお子さんが出ているのも事実です。

安全に生活を送るために、ご家庭でも十分な睡眠時間の確保とバランスのとれた食事、そして休日の過ごし方をお子さんとの話題にしてみてください。



うん どう まえ
運動前にチェック！

けがを^{ふせ}防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかい
てケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

ぬ 脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性もあります。



ちようしょく
朝食は
食べましたか？

からだ のう
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか？

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。





夏休みの研修で応急手当について湘南鎌倉総合病院救命救急センターの先生のお話を伺ってきました。その中から、ご家庭でも知っていると良いだろうなあと考えた対応を紹介します。すでにご存じのことも多いかもしれませんが、参考にさせていただけたらうれしいです。

顔に強い衝撃が。眼窩底骨折かも！！

眼球を守るために、目の周りの骨は折れやすくなっているそうです。もしも、顔にボールなどが当たって、強い痛みや腫れがなくても、緊急手術が必要なことがあります。

- ① 物が2重に見える
- ② 目を動かすと痛みがある
- ③ 嘔吐を繰り返す
- ④ 顔面蒼白

そんな時はすぐに受診しましょう。

《受診は形成外科》

眼のけが

目の表面にできた傷の多くは、2週間くらいで治ります。緊急で受診しなくても大丈夫なことが多いそうです。

でも、暖かい涙が出ると感じた時には、眼球破裂の可能大。その場合はすぐに受診をしましょう。

《受診は眼科》

やけどは2日後まで要注意！

たまご(タンパク質)は火から下ろした後も内側がかたくなってきますね。やけども同じで、2日後くらいまではやけどが進行する可能性があるそうです。やけどした直後は、弱い圧力の水道水で5～15分しっかり冷やしてください。水疱ができてしまったら受診のサイン。その日だけでなく、痛みや水疱ができてこないか観察を続けてください。

《受診は皮膚科》

擦り傷・切り傷

- ① 傷口を流水で洗う。傷口に汚れがなくなるまで(5分くらい)
- ② ガーゼで傷口を押さえて止血
- ③ 幹部を乾かないように保護(ワセリン等)傷口への消毒液の使用は推奨されていません。十分な流水で洗浄し、菌の居場所をなくすることが大切。消毒をすることで治りが悪くなることもあります。

※病院で切開するときなどは、菌のないところを切開するので消毒液を使用。外創はすでにその場所に菌があるので洗い流して無くすることが大切ということでした。

《受診は皮膚科・形成外科・外科など》

のどに魚の骨が刺さった！！

ほとんどの骨は、24時間以内に自然に取れてしまうそうです。それでもとれなかったら受診してください。一番骨が刺さりやすいのはウナギだそうです。《受診は耳鼻咽喉科》

湿潤療法の注意点

最近ではすっかり定着しているように感じますが・・・。

《その効果》

- ① 痛みを和らげる②早く治す③きれいに治す

《注意点》

- ① パットを切らない
- ② 端が剥がれたら新しくはりかえる
- ③ 2から3日ごとに感染状況を確認注)これらを怠ると傷が悪化してしまうこともあります。