



学校 HP に保健室の様子も UP しています♪



くがつこのか きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日です！

じぶん て あ  
～自分でできるけがの手当てをやってみよう！～

令和元年9月6日 熊谷市立星宮小学校保健室 第5号

## セカンドステージがはじまりました！

あっという間に夏休みが終わり、セカンドステージがはじまりました。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？海やプール、キャンプなどなど…楽しい思い出をぜひぜひ教えてくださいね。さて、のんびり楽しく過ごした夏休みから、心も体も学校モードに切りかえるのが大変な人もいられるかもしれません。生活習慣を整えて、元気にがんばっていきましょう！

### 夏休み明けに多い健康トラブルは…？

トラブル①

おなかがいたい！



夏休み中の食生活はどうか？冷たいものをばかり食べていませんか？

トラブル②

めだまがいたい！



夏休み中の生活リズムのみだれをひきずっていませんか？早ね早おきができていますか？

トラブル③

けがをした！



体がなまっているのかもしれませんが、準備運動はしっかりとしましたか？

9月は上記の理由から、保健室に来る人が多くなる傾向があります。まずは早ね・早起き・朝ごはんをしっかりと、早めに夏休み気分から抜け出せるようにしましょう！

#### ひざをすりむいてしまったら…



まずは水道の水で傷口をしっかりと洗ってよごれを落とします。血が出ていたら、ティッシュやハンカチでおさえて血をとめましょう。

#### 鼻血が出てしまったら…



少しだけ下を向いて、親指と人差し指を使って鼻をしっかりとおさえて血を止めます。5分くらいで止まります。全然止まらないときは保健室へ！

#### 手をハサミで切ってしまったら…



ティッシュやハンカチで傷口をおさえて血を止めます。たくさん血が出ているときは、傷口を心そうよりも高くなるように手をあげましょう。

#### 目の中にゴミが入ってしまったら…



しずかにまばたきをして、涙といっしょに流します。目をゴシゴシこすると取れなくなってしまうこともあるので注意。違和感が続くようなら受診を！

#### こんなときは迷わず病院を受診しましょう！！

- ① 頭を強く打ち、記憶障害・吐き気・手足のしびれなどがある場合
- ② 目やまぶたの打撲により目が開かない・視界がぼやけるなどの場合
- ③ 手や足の関節に明らかな変形や腫れがある場合
- ④ 切り傷が深く、出血が多量で止血が難しい場合 などなど

心配なときにはかかりつけ医に相談しましょう😊



夏休みが明けて、星宮小のみんなが元気に登校する姿を見てとてもホッとしました。真っ黒に日焼けをした子もたくさん！楽しい夏休みをすごしたんだろうなあと、嬉しくなりました♪ そして、先日の9月の身体測定では、4月と比べてみんな身長が伸びていましたが、一番伸びた子はなんと4.6cmも！子どもの成長って早いなあとしみじみ感じました。ちなみに私は今年の健康診断で、去年よりも0.4cm伸びていました♪