

ほけんだより

= 9月号 =

令和8年9月1日
板橋区立志村小学校
校長 佐久間 康弘
保健室 小林 史弥



～保護者の方へ～

＊夏休み中のケガや病気等で、学校生活上、気になることがありましたらいつでもご相談ください。

＊9月4日(金)に2学期の発育測定を予定しています。9月中に新たな記録を加えた『発育の様子』を配布します。

お子さんの成長をご確認ください。



夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。



9月9日「救急の日」 救急箱の中身を確認しよう！

けがをしたときや急な体調不良に対処するために、必要なものをそろえましょう。

応急手当に使うもの



『救急の日』

救急とは、急病やケガの応急手当をすることです。大きなケガや病気だけでなく、すり傷や切り傷の手当でも「救急」の仲間です。

紹介した3つの手当は自分や友達が、公園などでケガをしたときにもとても役立ちます。しっかりおぼえて、実行できるようになるといいですね。

すり傷・切り傷…水道の水で洗う

傷口についた汚れや菌を水で洗い流します。痛くても、傷口をこすり、砂や土をきれいにおとすことがポイントです。早くきれいに治りますよ。



つき指・ねんざ…水や氷で冷やす

痛みをおさえ、はれや炎症を少なくします。すぐに冷やすこと、20分ほどしっかりと冷やすことが大切です。その後はしばらく動かさないようにしましょう。



鼻血…小鼻をおさえる

イスなどに座り、10分程度しっかりと血管をおさえる。上や下を向くと血がのどなどに流れて気分が悪くなるので注意。また、ティッシュは鼻の中に残りやすいため、詰め込まないよう注意しましょう。

