

平成30年9月10日
調布市立緑ヶ丘小学校
保健室

ほけんだより 9月

2学期が始まり、2週間たちしました。今年は、日中外に出られないほどの暑さの続く夏休みになりましたが、2学期元気にみんなが登校し安心しました。

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。

夏の疲れもでてくる頃です。体調には気を付けて過ごしましょう。

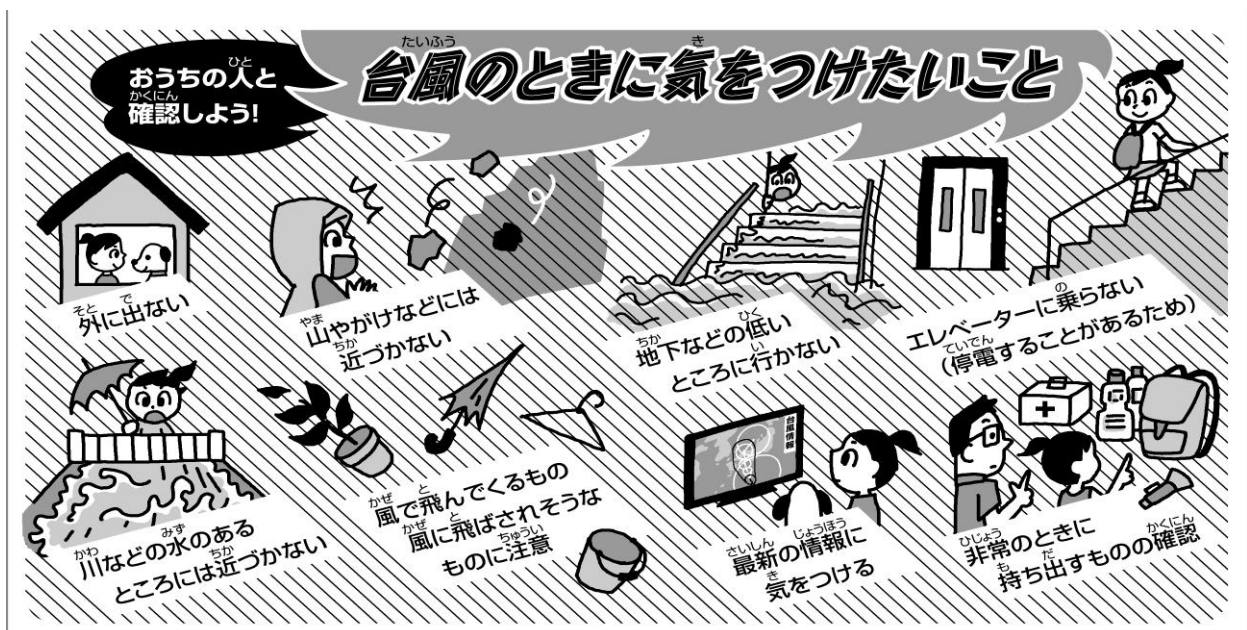
色覚検査について

調布市では、小学4年生の希望者と中学全学年の希望者を対象に色覚検査を実施しています。4年生にはお知らせを配布いたしますのでご確認ください。また、昨年度検査をしておらず、保健調査で色の見え方が気になると回答された（保健調査の項目に○をつけた）方にもお知らせをお渡しいたします。説明をご覧の上、希望調査の提出をお願いいたします。

お知らせが手元に届かなかった方で、検査の希望がある方がいましたら、連絡帳などでお知らせください。直接養護教諭（山口）あてにご連絡いただいてもかまいません。

台風シーズン到来

ここ数年、関東地方にも強い勢力の台風が上陸することも多くなってきました。今年は例年より早く台風が発生し台風21号では、西日本が甚大な被害にあいました。台風だけでなく、ゲリラ豪雨など怖いと思うような天気の変化も多くなっています。台風の時や雷雨の時の安全対策についてもぜひおうちの人と話し合っておきましょう。また、洪水ハザードマップ等も市のHPで公開しています。家族での話し合いの時に一度家族で見してみるのも良いと思います。



9月の保健目標

「生活リズムを取り戻そう」

夏は日が長く、ついつい夜型になっていませんか？ 早起きして朝たっぷりの日差しをあびると、夜スムーズに寝ることができます。まだまだ、暑い日が続きます。日差しのたっぷりある夏は成長のチャンスです。日中たくさん活動して、ぐっすり寝るように心がけましょう。

「9月1日は防災の日」「9月9日は救急の日」

台風に引き続き、北海道では大きな地震がありました。

9月は防災の日と、救急の日があります。家の救急箱の点検や防災用具の点検、災害対策として家の周りの危険箇所を見て回るなど、あらためて子供たちと一緒に防災について考えてみましょう。そして、地震が起こったとき、もしも家の人や先生がいなかったら・・・

とにかく、落ち着いて「頭を守る」行動をしましょう。家の中でも、通学路でも大きな揺れの時に近づいてはいけない物をしっかり覚えておきましょう。

防災の日

もし、いま地震がおきたら…？

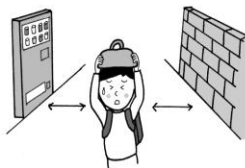


●学校にいたら…

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。ものが落ちたり倒れたりしないところで身を小さくかがめます。

●通学路にいたら…

自動販売機、へいなどからはなれます。かばんを頭にのせて守ります。



●デパート・スーパーにいたら…

持ちもので頭を守り、たなや照明などからはなれます。出入口は人がいっせいに押しよせることがあるので注意が必要です。

●自分の家にいたら…

ゆれがおさまってきたらすぐドアや窓をあけて出口をつくり、次のゆれやひなにそなえます。



ケガをしたら… まずは自分で、できること！

夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっていると思わぬケガをすることも。そんなときは、すぐ保健室…のほか、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。おぼえておいてください。



【あらう】

傷口についた砂やドロ、よごれをあらう。



【おさえる】

傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる。



【あげる】

傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）。



【やすむ】

なるべく動かず、静かにじっとしている。



【ひやす】

ビニール袋に入れた氷などでひやす。

◎もうひとつ、自分のためにできること

保健室で「どうしたの？」と聞いても、だまっていたり、自分のようすをきちんと話してくれないことがあります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけ伝えるようにしてくださいね！



✕これはダメ！まちがった手当てです！

鼻血…首の後ろをたたく
つき指…引っばる
ねんざ・だぼく…あたためる

