

ほけんだより 9月号



2学期がスタートしました。お子さんの様子はいかがでしょう。「友達と会えるのが楽しみだった!」という人もいれば、「学校イヤだなあ(ため息)」「2学期長いよなー」とネガティブな気持ちの人もいると思います。もしお子さんが不安を感じている様子があれば、気持ちを聴く時間をつくってみてください。気になる様子があれば、担任でも保健室でも、お子さんの様子をお知らせください。

熱中症事故の防止について

間もなく9月に入りますが、この先も気温の高い日が続く見込みです。今年度7月に上越市教育委員会より各ご家庭に連絡があったかと思いますが、以下について再度ご確認ください。



【熱中症特別警戒アラートが発令された場合】

- ・児童生徒の安全を確保する観点から保護者が登校させないと判断した場合、学校は欠席扱いとはせず出席扱いとします。その場合、自宅での学習内容や課題について学校よりお知らせします。
- ・下校時間帯の気温や暑さ指数を踏まえ、児童生徒単独等での下校に関し、下校時刻を変更する場合は、保護者連絡帳アプリ等で学校よりお知らせします。特に、小学校は、全校一斉下校や保護者引き渡しによる下校措置をとる場合もあります。(その場合、当日、放課後児童クラブの利用予定者は、当該クラブを利用できます。)

また、引き続きご家庭でも熱中症予防のために、特に以下の3つについてご協力をお願いします。

水筒の持参



しっかり睡眠



朝ごはん



まずは**生活リズム**を整えて、体調管理に努めましょう。

熱中症は命にかかわる病気ですが、体調管理や環境整備で予防できる病気でもあります。学校でも、適切な環境整備や子どもたちへの声掛けをしていきます。

9月9日は救急の日

実は、東本町小では例年登下校でのけがが多いという現状があります。

雁木の凸凹ある道を歩くから？
自由登校でつい遊んでしまうから？

いずれにせよ、「自分の身は自分で守る」意識と心構えは大切だと考えます。災害が発生したときには、命を守る行動選択につながります。

登下校時の安全確認やけがをした時の対処について、お子さんとの話題にしてはいかがでしょうか。

おう きゅう
応急
て あて
手当

〇×クイズ？



次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、
すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、
上を向く。



Q3 つきゆびをした
ら、動かさずに
よく冷やす。



こたえ

1... ×
(水道水でよく洗います)

2... ×
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)

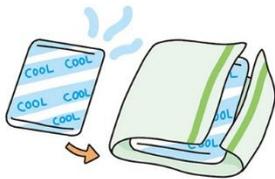
3... ○
(無理にひっぱって
のぼすのはダメです)

ケガをして

「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤
肌に直接ふれないようにタオル
などで巻く。



②氷のう
冷凍庫から出したばかりの氷
は冷たすぎるので、少し溶けて
いる氷を使うか、袋に氷といっ
しょに水も少し入れて使う。



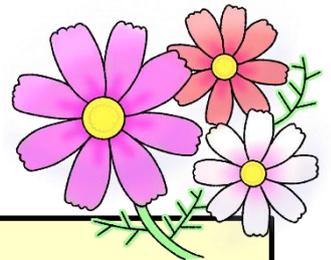
③冷やす時間
20分くらい冷やした後、いっ
たん外す。痛みが出たら、また
20分くらい冷やす。



④やけどの場合
すぐに流水で30分くらい
冷やす。水ぶくれがある場合
は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さん
みてもらいましょう。



9月22日(月)自由参観日

～保護者の皆様の参観をお待ちしています～

2時間目 **歯肉炎予防教室(4年生)**

歯科衛生士様から、歯のみがき方や
歯肉炎について教えていただきます。

4時間目 **生活習慣病予防教室(5年生)**

市の保健師・栄養士様から、血液検
査の結果や食生活、生活習慣病予防
について教えていただきます。