



# (ほけんだより)

令和7年9月号 葛西小学校 保健室 NO.5



2学期が始まりました！みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？  
まだ暑い日が続いていますが、体調を崩さずに元気に過ごすコツは、「早寝・早起き」、「栄養のある食事」、「水分をしっかりとる」です！運動会練習も始まりますので体調不良やけがに気を付けて2学期も元気に過ごしましょう！

## 9月の保健目標：けがの予防をしよう

### 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。  
応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

#### 洗う



#### すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

#### 冷やす



#### ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

#### 押さえる



#### 切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

### たんこぶの中身は？

#### ゴツン！

と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



#### 頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



ただ正しく使えていますか？

### モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

#### 汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



#### 端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



#### 2歳以下の乳幼児は対象外

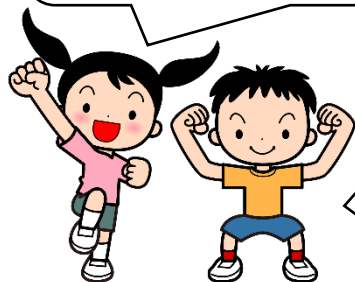
乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



## 健康生活がんばりカードで生活リズムを整えよう！

9月8日（月）～15日（月）の生活を振り返る「健康生活がんばりカード」を配布します。カードを使って起きた時間や寝た時間、歯みがきについてなど自分の生活を振り返り、生活リズムを整えていきましょう！

夏休み明け、みんなはどのように過ごしているかな？生活リズムを整えると夏バテや秋バテ防止にもつながって毎日元気に過ごせるよ！



歯みがきやテレビ、ゲーム、タブレットの時間についても振り返ってみよう！

| 健康生活がんばりカード |       | 年 組 名 前 |       | できた…○ |       | できなかった…× |       | 9 (月) |       | 10 (月) |       | 11 (月) |       | 12 (月) |       | 13 (月) |       | 14 (月) |       | 15 (月) |       | 16 (月) |       | 17 (月) |       | 自分の目標 |                |           |
|-------------|-------|---------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|----------------|-----------|
| 1           | 起きた時間 | 起床時間    | 起床時間  | 起床時間  | 起床時間  | 起床時間     | 起床時間  | 起床時間  | 起床時間  | 起床時間   | 起床時間  | 起床時間   | 起床時間  | 起床時間   | 起床時間  | 起床時間   | 起床時間  | 起床時間   | 起床時間  | 起床時間   | 起床時間  | 起床時間   | 起床時間  | 起床時間   | 起床時間  | 起床時間  | 起床時間           | これらの生活の目標 |
| 2           | 寝た時間  | 寝た時間    | 寝た時間  | 寝た時間  | 寝た時間  | 寝た時間     | 寝た時間  | 寝た時間  | 寝た時間  | 寝た時間   | 寝た時間  | 寝た時間   | 寝た時間  | 寝た時間   | 寝た時間  | 寝た時間   | 寝た時間  | 寝た時間   | 寝た時間  | 寝た時間   | 寝た時間  | 寝た時間   | 寝た時間  | 寝た時間   | 寝た時間  | 寝た時間  |                |           |
| 3           | 歯をあらう | 歯をあらう   | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう    | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう |                |           |
| 4           | 歯をあらう | 歯をあらう   | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう    | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう |                |           |
| 5           | 歯をあらう | 歯をあらう   | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう    | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう | あつたひつてからのアドバイス |           |
| 6           | 歯をあらう | 歯をあらう   | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう    | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう |                |           |
| 7           | 歯をあらう | 歯をあらう   | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう    | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう          |           |
| 8           | 歯をあらう | 歯をあらう   | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう    | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう  | 歯をあらう | 歯をあらう | 歯をあらう          |           |

9月17日(火)提出

## 発達測定を行います

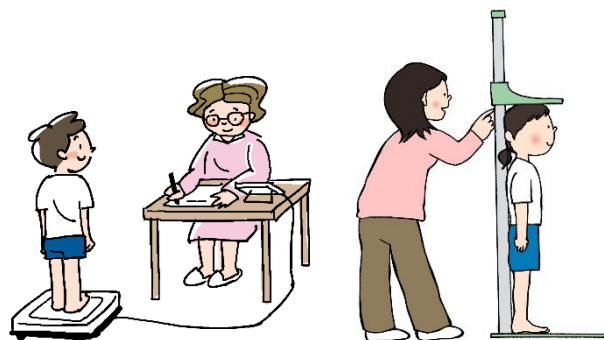
9月第1週から2週にかけて今年度2回目の発達測定を行います。測定が終わり次第、これまでの結果をまとめた「発達のようす」をお渡しします。

### ☆服装：体育着

測定時はくつ下をぬぎます。ズボンのポケットには何も入れないでください。

### ☆かみ型

頭の高いところをかみを結ばないでください。カチューシャなどは外してください。



## 色覚検査について

先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。しかし、授業を受けるにあたり、また進路・職業の選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です。

色覚検査は眼科校医または近隣の眼科医でも行っておりますが、本校でも1・4年生を対象にした色覚検査を行います。1・4年生以外でも、検査を希望される方は担任までお申し出ください。なお、検査の実施にあたっては、児童・生徒のプライバシーに十分配慮し、個別に行います。

**色覚の特性は生まれつきの特性ですので、毎年受ける必要はありません。これまでに葛西小で検査を受けたことがある方の検査はご遠慮ください。**結果は検査を受けた全てのお子さんにお渡しします。ご家庭で確認してください。検査は運動会後の9月下旬から10月に行います。