

ほけんだより



保健室の隣に相談ポストがあります
柏市立田中中学校
令和7年9月1日

新学期が始まりました。子どもたちの元気な顔を見ることができて、嬉しいです。

夏休み中に生活リズムが崩れてしまい、学校生活のリズムを取り戻せていないお子様もいるかもしれません。まだまだ暑い日が続きます。しっかりと食事を摂り、睡眠時間の確保ができるよう、声掛けをお願いします。

9月9日は救急の日



よく起こるけがの手当て

Point

【擦り傷】

よごれをしっかりと洗い流すことが重要です！！

汚れや異物が除去できれば、消毒しなくても化膿せずに治るとされています。

(1)傷口を洗浄する。

傷口を水道水(汚れが多い場合は石けん)で洗い流し、砂や泥などの異物をしっかりと取り除く。

(2)傷口を止血する(血が出続けている場合)

清潔なガーゼ・ハンカチなどで傷口を圧迫して止血する。

(3)傷口を密封する

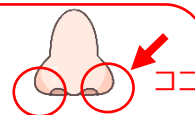
出血が止まったら、傷口を外部から守るため清潔な絆創膏などで密封する。

Point

【鼻血】

小鼻(鼻の左右に膨らんでいる部分)を

強めにつまむことが大切です。10～15分くらい、しっかりとつまむと止まることが多いです。



(1)姿勢を楽にする

椅子などに座らせて、楽な姿勢を取る。

(2)小鼻をつまんで止血する

あごを引いてややうつむき加減になり、小鼻を両側から強めにつまんで圧迫する。

口の中に血が流れ込んだら、こまめに洗面器などに吐き出す。

(3)冷たいタオルで冷やす

顔が赤くなっている場合は、冷たいタオルで冷やす。

止血後も再度出血する場合があるため、鼻をかむことはせず静かに過ごすようにする。



2学期も発育測定を実施します。

お子様の実施日をご確認ください。

計測の準備に、ご協力をお願いします。

<計測について準備のお願い>

①体操服を着て計測します。

②頭頂部や後頭部(高さは関係なく)で結ぶ髪型や大きい髪飾りは避けてください。正確に計測ができません。

	2時間目	3時間目	4時間目
9/3(水)	2-1・2-2	2-3・2-4	2-5・ひまわり
9/4(木)	1-1・1-2	1-3・1-4	1-5
9/5(金)	3-1・3-2	3-3・3-4	3-5
9/8(月)	4-1・4-2	4-3・4-4	6-1・6-2
9/9(火)	5-1・5-2	5-3・5-4	6-3・6-4