

# ほけんだより 9月

No. 5 / 2023年 9月 8日 山武市立蓮沼 小学校 保健室

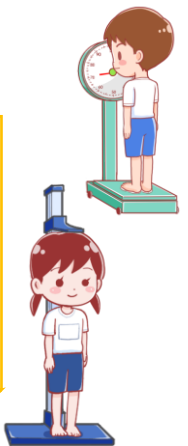


2学期が始まりました。夏休み中もかなり暑い日が続いていましたが、9・10月も残暑が厳しいといわれています。1学期に引き続き、熱中症対策を徹底していきます。今学期もよろしくお願いいたします。

## 身長・体重測定の結果を配付します

今週実施した身長・体重測定の結果を、11日(月)に配付しますので御確認ください。  
また、小児生活習慣病予防のため、市の保健師さん・栄養士さんによる健康相談を学校で受けることもできます。気軽に御相談ください。

- (対象) 身体測定結果より肥満傾向、やせ等
- (相談日時) 平日の授業終了後、30分から1時間弱 または 長期休み期間
- (相談会場) 小学校 または 成東保健福祉センター※保護者同伴
- (相談方法) 保健師・栄養士・養護教諭等による個別相談をします。  
各自が目標を設定し、達成に向けて継続して相談を行います。
- (申込方法) 養護教諭に、電話等で随時申込みください。



## 9月9日は『救急の日』

今回は、千葉県の救急安心電話相談を紹介します。

### ▶救急安心電話相談とは？

具合が悪くなり、「医療機関を受診するか」「救急車を呼ぶか」迷った時に利用できます。原則として、看護師が相談に応じ、必要な場合は、医師に転送されます。

※相談は無料ですが、通話料は利用者の負担です。

※電話によるアドバイスであり、診断や治療はできません。



### ▶番号・実施日・相談可能時間

**#7009** または 03(6810)1636

毎日 下記時間に相談可

【平日・土曜】18:00～翌朝6:00まで

【日曜・祝日】9:00～翌朝6:00まで

**小児は、#8000** または 043(242)9939

毎日

19:00～翌朝6:00まで相談可

(千葉県HP「救急安心電話相談について」より)

\*裏面は、**児童向けほけんだより** です。

# ほけんだより 9月

No. 5 / 2023年 9月 8日 山武市立蓮沼 小学校 保健室



2学期が始まりました。みんなの話や廊下の絵日記などから、夏休みに楽しい思い出がたくさんできたことがよく伝わりました。2学期、学校でも運動会など楽しい行事がたくさんあります。元気に参加できるように、体調管理に気をつけましょう。

こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



## 1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



## 2 サッカーボールが顔に当たって、 鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



## 3 がんばって走っていたら、 足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながらかめにたたく

## 4 バasketボールを 取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

はすめしょう おお  
蓮沼小で多いけが

だい 第1位は すい傷 です！

休み時間、外から校舎の中へ戻ってくる時に「だれかとぶつかって転んだ」「走っていて勢いよく転んだ」とよく聞きます。模擬道路で転ぶと、出血も多く、大きいすり傷になってしまっていることが多いです。

休み時間の終わり、学童の前の模擬道路は特に人がいっぱいになります。周りをよく見て、落ち着いて、校舎へ戻るようにしましょう。

ゆび 指のけが予防に…

き つめ切り も忘れずに！

て 手の平側から  
みて、出てい  
ないくらいが  
ベスト！

