



令和7年9月4日
調布市立第三小学校
保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

2学期が始まりました。9月1日の校庭の気温は40℃を超える時間もありました。お子様の体調や気分はいかがでしょう。

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期です。「やる気が出ない」と感じる人もいるかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中に崩れた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず、「まだ本調子じゃない」だけです。そんなときこそ、「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、1日1回は深呼吸する…それだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」を試みましょう。

新学期が始まって、お子様の様子はいかがでしょう。2学期は行き渋りが多くなると言われています。1学期を何とか頑張り通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったりと、様々な理由が考えられます。

夏休み中も含め、お子様の心身の変化や大きなけが、病気について何かありましたら、担任や養護教諭へご連絡ください。



新しい学校薬剤師の先生のご紹介

令和7年8月から第三小学校の学校薬剤師を担当することになりました白木 司(うすき つかさ)と申します。みなさんが快適に学校生活を送れるように年に数回検査に来ます。よろしく願い致します。



今月の保健行事

◎全学年対象に発育測定を行います。

◎3年生を対象に9月30日(火)に歯みがき指導を行います。

持ち物(※)が多くなりますので、ご準備をよろしくお願い致します。

- ※①鏡(スタンドのあるものが使いやすい)
- ②ペットボトルキャップ付き350~500ml
- ③紙パック(500mlか1ℓを半分に切ったもの)
- ④フェイスタオル
- ⑤洗濯ばさみ2個
- ⑥ティッシュペーパー
- ⑦鉛筆、赤鉛筆

保健室の様子

◎計測の様子

2学期が始まり、各学年身体計測を行っています。夏休みの間にグンと身長が伸びた子がいたり、顔つきや雰囲気に変化している子がいたり、2学期の計測は成長期真っ只中にある子どもたちの変化を目の当たりにする機会です。

身長は伸びたのに体重は下がっていたり、体重だけが急増していたり、夏休みの生活が反映されていることもあります。結果が届きましたら、ぜひ、親子で成長を確認し、生活習慣についても振り返る機会にしてください。

◎感染症の状況

新型コロナウイルス感染症が増えていると報道で見ると、三小も現在5名の報告が出ています。地域での流行が家庭へ、学校での集団生活により、今後流行が拡大していく可能性もあります。まずは、抵抗力を高めるよう十分な睡眠時間の確保、バランスの良い食事をするようにしましょう。手洗いの励行、朝の健康観察等、学期始めですので、習慣化するようにお願いします。

三小でも、外気は40℃近くありますが、休み時間には空気を入れ換えて、感染症対策に励んでいきます。

救急処置

保健室の校庭側の入口に「傷口は水で洗いましたか？」というポスターが貼ってあります。実際に、しっかり洗ってくる児童は一握りです。傷口に砂がついたままの児童に理由を聞くと、「靴下や靴がぬれる。」「洗った後どうすればよいかわからない。」「面倒…」等々理由が出てきます。転んだ場所が学校ではなく、公園だったらそのまま遊び続けるのでしょうか。もしくは、絆創膏を持っていたら、そのまま貼ってしまいますか？



保健室では消毒液使用していません。汚れや異物がとれないような場合には受診を勧めています。また、キズパワーパッド™のような創傷被覆材をしている児童も多くいます。学校で

は使用していませんので、自宅で購入されたものと思います。湿潤療法は傷口がきれいに洗浄されていることが大原則になります。ケガをしたら、傷口を洗うことが習慣化されるように、学校のケガでも対応していきます。

すり傷、切り傷の手当

- ①傷口を流水できれいに洗う。
- ②ガーゼで傷口を押さえて止血する。
- ③傷口を乾かさないようにする。

