

ほけんだより9月



9月9日は救急の日

令和7年9月3日（水）
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

9月9日は救急の日です。自分や身近な人がけがをしたときに役立つ応急手当について確認しておきましょう。けがや事故は突然起こります。そんなときはあせらず、対処方法を思い出して、実行してください。

※応急手当は治療ではありません。緊急性が高い場合や心配な点がある場合は医師に診てもらいましょう。
※自分やお友だちがけがしたときはすぐに大人の人に伝えましょう。

すり傷 きり傷



水道水でしっかりと洗い、汚れを落とす。出血していたら滅菌ガーゼや清潔な布で傷口を押さえ止血する。

はなぢ 鼻血



座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、強めに圧迫する。

つゆび 突き指



けがをした指をとなりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から冷やす。

やけど



すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安。

◆けがを予防するために◆

【靴について】

かかとを踏まずにきちんと履きましょう。自分のサイズにあった靴を履くようにしましょう。靴の紐はしっかりと結ぶようにしましょう。



【爪について】

爪はきちんと切っていますか。手のひらの方から見て、爪が見えない長さが理想的です。爪を切りすぎて深爪にならないように気をつけましょう。爪が長いと自分も友だちも傷つけてしまうかもしれません。

【準備運動について】

油断すると大きなけがにつながります。運動の前に気持ちを落ち着かせるためにも準備運動は大切です。まわりをよく見て、あせらず、落ち着いて行動するようにしましょう。

まわりをよく見て、落ち着いて行動するようにしましょう。



身長・体重計測があります

1年3年5年生は9月4日（木）、2年4年6年生は9月5日（金）に身長・体重の計測があります。

計測は男女別で、体育着を着て行います。支柱や計測バーに当たり、正しく計測ができなくなる可能性があるため、ポニーテールや編み込みは、しないでください。



身長のはかり方

- ① せなか おしり かかとをバーにつける。
- ② まっすぐ前を見る。



体重のはかり方

- ① 静かに乗る。
- ② 動かない。

※体育着分の0.3kgはマイナスにして計測しています。



成長の速さは人によって違います。計測結果は「見ない・言わない・聞かない」。何か気になることがあったら保健室でお話を聴きますので、気軽に来てください。

9月の保健行事

6年生：移動教室前健診（内科） 9月12日（金）13:15～

内科校医 深澤クリニック 深澤先生

服装：私服 場所：保健室（男女別、プライバシーに配慮し実施）

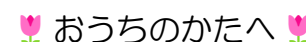
心配な症状がある人は校医の先生に伝えてください。

※体調不良等で移動教室前健診を欠席した場合は、各自で受診し、移動教室に参加してよいか主治医等にご相談ください。（受診料は自費となります）深澤クリニックを受診される場合は事前に病院に電話で予約をしてください。

4年生：色覚検査（希望者のみ） 9月16日（火）～18日（木）

場所：保健室（1人ずつ行います）

結果は個別に封入し、返却します。



身体計測の結果は、後日、重要連絡袋に入れて配布します。ご自宅にて保管してください。