



長瀬第一小
保健室
R8.9



きれいな上履きで、元気に歩く様子から「2学期もがんばろう。」という気持ちが表れているように見えます。
小学生は、1年に約1cm足が大きくなるそうです。
少しでも窮屈に感じると、かかとを踏みつけ始めます。
上履き洗いで持ち帰った際に、かかとを踏みつけていないか、ぜひ一緒に確認してみてください。



○ケガの見立ての基本(アフローチ)

- ・声が出るか？息の通り道はふさがれていないか？
- ・胸は上下しているか？息苦しさを訴えていないか？
- ・顔色は？脈は？冷や汗をかいていないか？
- ・問いかけにすぐ反応できるか？目が合うか？
- ・隠れたケガはないか？見落としていないか？

○その楽観視、危険です！(頭部打撲)

頭を強く打った時「痛くないから大丈夫」
「泣いたから大丈夫」と判断するのは危険です。
数時間から数日たって急変することもあります。

無理をせず安静に過ごし、経過を観察しましょう。

※頭を打った後の危険なサイン

- ・激しい頭痛
- ・吐き気や嘔吐
- ・めまいや視界の異常
- ・強い眠気
- ・ぼんやりする
- ・けいれん など

「オーバーかもしれない」
ではなく「もしかしたら」
を大切に！

AEDや非常口の場所を
覚えておこう

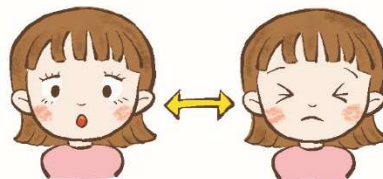


こんな **ケガ** をしたら **なにをする？**



耳に虫が入ったら…

→ 暗い場所で耳の中を
明かりで照らそう



目に何かが入ったら…

→ まばたきをくり返そう



やけどをしたたら…

→ 水道の水などで
10分以上冷やそう

..... 症状がひどいときは、必ず病院に行ってね。.....



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

まずは、連絡帳でお知らせください。

○十分な健康観察をお願いします！

まだまだ暑い日が続いているので、夏の疲れが残っている人も多いかもしれません。

ケガや熱中症などにもつながらないように、しっかり朝ごはんを食べたか、十分な睡眠をとれたかなど確認していた上、登校させてください。



※水筒と汗拭き用タオルを忘れずに！



〇〇受診報告書の提出ありがとうございます〇〇

☆1学期の健康診断の結果、受診が必要な人にはお知らせをお配りしました。
受診しましたら提出をお願いします。
子どもたちの健やかな成長と学力向上のために治療率100%をめざしましょう。



○身体測定について

- ・2日(水)1~3年生
- ・3日(木)4~6年生

さくら

「健康の記録」に

記して、お配りします。

確認しましたら、印または

サインをお願いします。



※ツメのチェック(特に足)をします。

※髪は、頭の上や後ろで結ばないでください。

★★生活しらべ★★

毎週火曜日に調べます。

「ツメ」

「ハンカチ」

「ティッシュ」

「朝ごはん」



1学期にすべてパーフェクトだった人は122人でした。

2学期もさらに増えるように、みんなで頑張りましょう。