

# ほけんだより



家庭数

さいたま市立三室小学校  
令和5年8・9月号

## 8・9月の保健目標

規則正しい生活をしよう



長い夏休みが終わり、久しぶりに子ども達の元気な顔を見ることができました。御家庭での生活はいかがでしたか？

お子さんたちが元気に過ごせたか、「夏休み健康調査」の用紙を配付させていただきますので、記入後、担任まで御提出ください。

## < 8月29日(火)～9月1日(金)は元気チェック週間です >

規則正しい生活が送れるよう「元気チェックカード」を実施します。御家庭で起きる時間を話し合っ  
て決め、お子さんの力で早起きや歯みがきができるようにさせてください。



### 8・9月の保健行事

8月30日(水)	身体計測	5・6年生
8月31日(木)	身体計測	3・4年生 なかよし
9月1日(金)	身体計測	1・2年生



成長の仕方には個人差があります。成長のことや発育について不安なことや御質問等がありましたら、お気軽に御相談ください。

## < 9月30日は「<sup>あす</sup>明日も進むいのちの日」です >

平成23年9月29日、さいたま市立小学校6年生の桐田明日香さんが、駅伝の課外練習中に倒れ、救急搬送された後、翌30日に死亡するという大変悲しい事故が起きました。さいたま市教育委員会では、事故を巡る対応の在り方について掘り下げて教訓を明らかにし、教職員テキスト「体育活動時等における事故対応テキスト～ASUKAモデル～」を平成24年に作成し、教職員研修を充実させ、学校の安全度を高めているところです。

また、毎年9月30日を「明日(あす)も進むいのちの日」と制定し、全ての市立学校において、AEDの一点検及び児童へのAEDの設置場所等の確認を行い、学校安全管理体制の充実を図ることとしています。

三室小学校では、教職員によるAED点検とともに、9月25日(月)の保健朝会で、保健委員会の児童からAEDについて発表を行う予定です。また、昨年度からの継続で、AEDマップの作成も行っております。

みむろしょうがっこう  
三室小学校のAED  
ほけんしつまえ ろうか  
は保健室前の廊下  
にお  
置いてあります。



### ★夏休み中にトイレ、水道、換気扇を掃除しました★

8月21日(月)、教職員全員で校舎内外の全トイレ、水道場、各教室と特別教室の換気扇の清掃を行いました。

暑い中の作業でしたが、児童の皆さんのために頑張りました。



ひとり ひと たいせつ いのち  
 私たちは一人に一つ大切な命をもっています。  
 じぶん いのち たいせつ ともだち いのち たいせつ  
 自分の命が大切なように、友達の命も大切です。  
 いのち かんが  
 命について考えてみてください。

## 9月9日は救急の日



### ★ 救急箱の中身も点検しておきましょう ★

- 期限切れのものはありますか？
- 開封から時間が経ったものはありますか？
- ばんそうこうやガーゼの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？

### すりきずができたら…

- ① 水できれいにあらいながす。
- ② 血が出ていたら、せいけつなハンカチかガーゼをつよくあて、血をとめる。



どろだらけのまま保健室にかけこんでくる人がいます。一番大切なのは、洗い流して、きず口をきれいにすることです。洗ってから保健室に来るようにしましょう。

### だぼく・ねんざをしたときは…

- ① 動かさないようにして、氷や保冷パックでよく冷やす。
- ② 包帯などで巻き、固定する。
- ③ 患部を心臓より高く上げ、安静にする。



冷やすときは、凍傷にならないよう、必ずタオルなどに包んで冷やしましょう。はれや痛みがひどい場合は、骨折していることも考えられます。病院でみてもらいましょう。

### はなぢがでたら…

- ① あわてず、すわる。
- ② 鼻をしっかりとつまんであごをひき、口で息をしてしずかにする。
- ③ 鼻からひたい（おでこ）にかけてひやす。

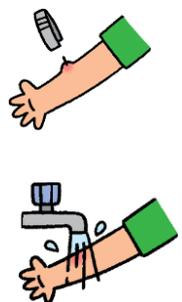
ティッシュをつめると繊維が残って細菌感染しやすくなります。

ティッシュはつめるのではなく、鼻から出てくる血が、たれないようにあてるだけにしましょう。



### ハチにさされたら…

- ① 毒をしぼり出すように、さされた周りをつまむ。針が残っていたら毛抜きで抜く。
- ② 水道水で洗い流す。
- ③ ぬれたタオルなどでよく冷やす。



毒を口で吸い出してはいけません。口から毒が入る危険があります。さされた後、気分が悪くなったら、すぐに病院へ行きましょう。