

ほけんだより



さいたま市立三室小学校
令和8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。ご家庭での生活はいかがでしたか？

お子さんたちが夏休みを元気に過ごせたか確認するため、「夏休み健康調査」の用紙を配付します。記入の上、担任までご提出ください。

< 8月31日(月)～9月4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。ご家庭で起きる時刻を話し合っ
て決め、お子さんが自分の力で早起きや歯みがきができるよう、見守りや声かけをお願いします。



8・9月の保健行事

8月27日(木)	身体計測	6年生
8月28日(金)	身体計測	4, 5年生
8月31日(月)	身体計測	2, 3年生
9月 1日(火)	身体計測	1年生、なかよし



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ご質問等がありましたら、お気軽にご相談ください。

< 9月30日は「^{あす}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日に亡くな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の点検を行うとともに、児童とAEDの設置場所を確認し、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、保健集会で、保健委員会の児童がAEDの役割や設置場所について発表を行う予定です。また三室地区のAEDをしめす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
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19日(水)、21日(金)に、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。



私たちは一人に一つ、大切な命をもっています。
自分の命も、友達の命も、かけがえのない大切な命
です。この機会に「命を守るために自分にできるこ
と」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。



泥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）にかけて冷やす。

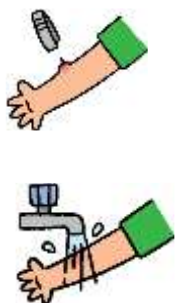
ティッシュをつめると繊維が残って細菌感染しやすくなります。

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。