

# ほけんだより 9月

令和6年9月  
東京中華學校保健室

朝晩は涼しい日が続くようになりました。気温差からくる疲れや休み明けの生活リズムの乱れから体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と食事とで体に疲れを残さないようにしていきましょう。熱中症や風邪、けがの予防などにも気を配りながら元気に過ごしましょう。

## 自分でできる応急手当

すり傷 → 水道水で洗う



鼻血 → 鼻をおさえて下を向く



火傷 → 水道水でよく冷やす



ねんざ → 動かさないようにして冷やす



目にゴミ → 水道水でまばたきしながら洗う



◎ 応急手当をしてから保健室に来ると、傷がよく見えて早く手当ができ、傷も早く治りやすいです。自分で応急手当をしてみましょう。分からなかったらいつでも保健室の先生に聞いて下さい。

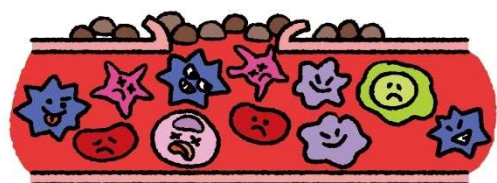
## すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



細菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。



# 学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動します。多くの人がいるので、みんなが安全に過ごせるように、気をつけましょう。

## 階段

階段の上り下りの時に、ふざけたり、段をとばすと転げ落ちる危険があるので絶対にやめましょう。



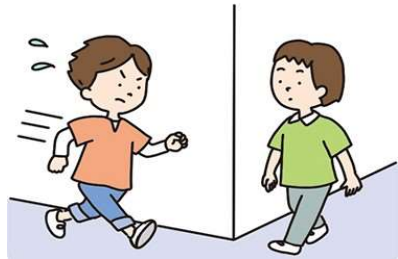
## 廊下

廊下を走ると、人にぶつかります。急いでいても走ってはいけません。時間に余裕を持って行動しましょう。



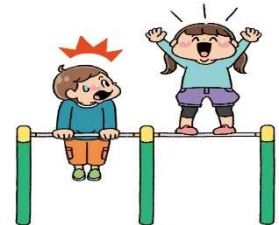
## 曲がり角

曲がる先から人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走るとぶつかります。周りをよく見て歩きましょう。



## 遊具

遊具の使い方を守らずに遊ぶと転げ落ちて大けがする危険があるので絶対にやめましょう。鬼ごっこもできません。



大きなけがをすると、救急車に乗って病院に行くなど、命の危険に関わります。事故は突然起こります。けがをしないように一人一人安全を確認しながら遊びましょう。



## 保護者の方へ

健康診断の結果報告書に下記書類が同封されていたら、医療機関にて受診をお願いいたします。

- ◎ **ピンク色** → 『受診のお知らせ』
- ◎ **黄色** → 『異常項目に○があった方』
- ◎ **青色** → 『異常の疑いに○があった方』
- ◎ **白色** → 『所見があった方』