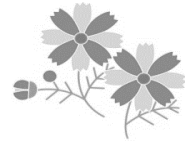


# ほけんだより 9月



令和5年9月1日  
佐倉市立印南小学校  
保健室

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

うごかうと じょうじょうの バランスをとろう けがに気を付けよう

42日間の長い夏休みが終わり、今日から9月です。夏休みはどうでしたか？あつという間  
に感じたお友達も多いかもしれませんね。廊下で会った時や保健室でたくさんお話を聞かせて  
くださいね。

9月になっても暑い日が続きます。熱中症対策として、外で遊ぶ時は、帽子をかぶり、  
水分補給をしましょう。今月もみなさんの元気パワーと印南魂で乗り切っていきましょう。



## <「香害」ってなんだろう？～その匂い大丈夫？～>

日々皆さんが着ている洋服の匂いは、各家庭で様々だと思えます。甘い柔軟剤の匂いや、すっ  
きりとした洗剤の匂い、お気に入りの匂いのする洋服は、自分にとっては当たり前で、いい匂い  
かもしれませんが。ですが、中にはその匂いを嗅いで、体調が悪くなってしまいう人もいます。匂い  
で、体調が悪くなってしまいうくらいの影響があることを「香害」といいます。

例えば、白衣は、皆が着まわして使っています。週末に家庭で洗濯をしてから持ってくる  
と思いますが、中には他の家庭の匂いが苦手な、白衣を着ることに不快感をもっている子もいるか  
もしれません。対策としては、無香料の洗剤に替える、洗剤の量を減らすなどがあります。

少し難しい話ですが、これを機に少し匂いについて考えていただければ幸いです。

また、何かお困りなことなどがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



## 9月9日は救急の日！

9月9日(土)は救急の日です。この日は、今から41年前の昭和57年に厚生労働省  
より定められました。簡単に言うと、”救急について知ろう！”という日のこと。9月の  
保健だよりでは、自分でできる救急の時の手当についてお話しします。

### 〇けがをしたら・・・

保健室には毎日色々なけがで来室するお友達がいます。その中でも、「走っていて転んだ」  
というけがが多いです。さて、みなさんは、保健室に来るときに、“けがをしたところを洗  
ってから来る”というお約束があることを知っていますか？血がでるようなケガの場合に  
は、けがをした傷口からばい菌が入ることを避けるために、水で洗う必要があります。

転んでしまったら、血が出ていても、出ていなくても、まずは傷口を水で洗うことを忘れ  
ずに！保健室はそのあとに来るようにしてくださいね。

また、けがや病気をしない、元気な体を作るためにも朝・昼・夜しっかり食べて、よく  
遊び、早寝・早起きをしましょう！

### けがをしないためには

**慌てない**

慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

**危険予測をする**

危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

**規則正しい生活習慣**

寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあってけがをしやすくなったりします。

印南小では、廊下や階段は、「右側通行」となっています。1人ひとりが  
心がけると、友達同士がぶつかったりすることや、けがを未然に防いだりす  
ることができます。また、外では交通ルールがあります。「ルール」を守るこ  
とで、自分や他人の命を守る行動につながります。けがをしないように、上  
に書いてある3つのことを印南小学校みんなで意識して生活しましょう。

### <保護者の方へ>

#### 〇健康のきろくについて

9月6日(水)に身体計測を行います。結果記入後、9月11日(月)に「健康のきろく」  
を配付します。9月の身体測定記録は、P3に記入してあります。一番下に押印し、15日(金)までに、学級  
担任まで提出をしてください。

※7月に配付した健康のきろくがまだ未提出の場合は、6日(水)までにご提出をお願いいたします。

【1年】	
9月	
身長 (cm)	
体重 (kg)	
肥満度 (%)	

押印はこの箇所をお願いいたします

#### 〇治療済証の提出について

むし歯の治療や眼科等、夏休み中に病院受診された方は、治療済証の提出をお願いしま  
す。その他お子さまの健康上気になる点等ございましたら、ご連絡ください。

#### 〇熱中症対策について

日頃より、学校保健にご協力いただきましてありがとうございます。夏休み前より、熱  
中症対策については、子どもたちにも声をかけてきましたが、9月もまだ暑い日が続くこ  
とが予想されています。夏休み中に発生した、部活動後や体育の授業後に起こった熱中症  
死亡事故のことも踏まえ、本校では熱中症対策として、7月までと同様に、今月も外での活  
動や登下校時の際にはマスクを外させることがあります。ご理解とご協力をよろしくお願い  
いたします。

\*夏休み中に事故や大きなけが、また入院や通院等があり、学校で配慮する事項がありまし  
たら、いつでもご連絡ください。