

ほけんだより 9月 がつ

令和6年9月27日(金) No.5 青森県立弘前第一養護学校 保健室

1学期が終了しました。

もう今年の半分が過ぎたとは、びっくりです。

みなさんはどうですか？

入学したり、新しい学年に上がったりして、新しい経験をたくさんした1学期だったと思います。

保健室もみなさんの元気なあいさつやすてきな笑顔にたくさんパワーをもらった1学期でした。

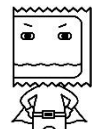
2学期もみなさんが元気で健康な学校生活を送れるよう応援しています！

9月の保健目標

かんたんなケガの
てあてをしよう



薬の取り扱いについて



昨年の今頃はインフルエンザが大流行していました。今年はまだインフルエンザの流行は聞こえてきませんが、咳の長引く風邪は流行しているようです。

風邪等で学校でお薬を飲ませたい場合は、下記のとおり学校へ依頼してくださるようお願いいたします。

保護者の皆様には、お手数をおかけしますが、安全・正確な薬の服用のため、ご協力よろしくお願いします。

保護者が学級担任に薬を依頼するとき

(1) 保護者記入

→ 連絡帳にて服薬依頼をお願いいたします。

(2) 「薬の説明書」のコピーを学校に提出

→ 原本を提出した場合は、学校でコピーし、原本をお返しします。

※ 再度病院に行ったときは、その都度、「薬の説明書」の提出を
よろしくお願いします。

(3) 薬を提出

→ 1日分をその都度、持たせてください。

→ 薬を飲んだあとは、空の包装をお返しします。

※ 点眼薬など、分包できないものは、そのままお預かりします。



正しい応急手当、できますか？



あたま
頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



め
目にゴミが入った

みずでゴミを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



つき指をした

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。



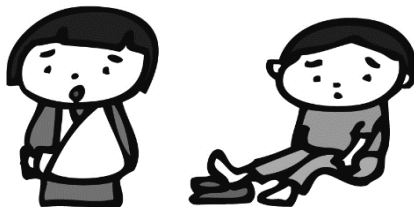
自分でできる手当てをおぼえると、自分でケガをした時だけでなく、家族やお友だちがケガをした時にも役立ちますね。

どこかに強くぶついたり、グキッとなったりしたときは、「RICE」の手当てをすると、痛みや腫れがひいて楽になりますよ。



じぶんでできる…てあての「RICE」

【R】レスト Rest = あんせいにする



【I】アイシング Icing = ひやす



【C】コンプレッション Compression = おさえる



【E】エレベーション Elevation = たかくあげる

