

保健だより8・9月

令和7年8月27日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。10月18日（土）の運動会に向けて、これから練習が始まります。まだまだ暑い日が続きます。①外に出るときは帽子をかぶる。②水分をこまめにとる。など、熱中症を予防しましょう。

9月9日は救急の日です 救急処置できますか？



【すり傷】

休み時間に校庭で遊んでいたAさん。痛いけど、傷口のよごれや血を水道で洗い流しています。

どうして水道水でよごれなどを洗い流すのでしょうか？よごれが傷口に残ると、傷の治りが遅くなったり「うみ」が出たりして、よくないからです。

傷口のよごれや血を



水道で洗い流します

切り傷の止血も



バッチリです

【切り傷】

指先を切ったときは、せいけつなハンカチなどでおさえて血をとめます。

【鼻血】

教室で鼻血が出てしまったBさん。落ち着いていすに座って下を向いて、親指とひとさし指で小鼻（鼻のふくらんでいるところ）を強くつまんで、血を止めています。

下を向いて小鼻を



親指とひとさし指でつまみます

Bさんは正しい方法で



鼻血を止めました

【目の中にゴミが入った】

目にゴミが入ってしまったCさん。ゴミは、手でこすらずに目をパチパチさせたことで涙で取れました。

もしも取れなかった場合はどうしたらよいですか？洗面器に張ったきれいな水に顔をつけて目をパチパチすると取れます。

1学期 身体計測の結果（平均値）

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	単位
身長	男子	116.6	121.9	128.9	134.5	139.8	146.6	cm
	女子	115.1	119.8	126.9	134.2	140.4	145.6	cm
体重	男子	21.2	23.6	27.1	31.5	35.2	40.6	kg
	女子	21.0	22.8	26.1	30.5	33.7	38.3	kg

