

# ほけんだより9月がつ

令和6年9月3日  
 東京都立府中けやきの森学園  
 校長 相賀 直  
 担当 常松 久美子

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏は、猛暑や不安定な天気が多かったですが、元気に過ごせたでしょうか。まだ暑い日が続きますが、学校生活のリズムを取り戻し、2学期も元気に過ごしていきましょう。

## 9月の保健行事

日にち	項目	対象者
3日(火)	身体測定	B部門高等部3年生
4日(水)	身体測定	B部門高等部2年生
5日(木)	身体測定	B部門小学部
6日(金)	身体測定	A部門小学部低学年
9日(月)	小児神経科診察(宮田 Dr.) 9:00~	対象者には別途お知らせ
	宿泊前検診 13:30~	A部門高等部2年生
10日(火)	身体測定	B部門中学部
13日(金)	整形診(岡田 Dr.) 9:00~	A部門対象者には別途お知らせ
17日(火)	身体測定	B部門高等部1年生
	整形診(上出 Dr.) 9:20~	A部門対象者には別途お知らせ
18日(水)	精神科相談(西根 Dr.) 10:00~	対象者には別途お知らせ
19日(木)	身体測定	A部門高等部
20日(金)	身体測定	A部門小学部高学年
24日(火)	身体計測	A部門中学部
25日(水)	宿泊前検診 9:00~	A部門高等部1年生 B部門小学部5・6年生・高等部1年生

◇指導医診 6日(金)、20日(金)、30日(月)

◇摂食相談 10日(火)、17日(火)、18日(水)

### ～西保健室からのお知らせ～

#### ① 夏休み歯みがきカレンダー・夏休みの健康調査について



御提出いただいた歯みがきカレンダーは、お子様の教室に掲示します。毎年素敵な作品が作成されていますので、御来校の際には是非御覧ください。

夏休み中の健康調査は、夏休み中の子どもたちの健康状態を知る機会となり、学校生活の過ごし方の参考とさせていただきます。その他、かかりつけ医療機関や服薬内容の変更等ありましたら連絡帳等をとおして西保健室まで御連絡ください。

#### ② 災害ポーチの確認について

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。いつ起こるか分からない災害に備えて、災害ポーチの中身を確認し更新をお願いいたします。





てあ けがの手当て～3つのポイント～

けがをしたとき、できるところまでは自分で  
手当てが行えるように、「洗う」「冷やす」「押さ  
える」という3つのポイントをしっかり覚えてお  
きましょう！



はなぢ  
★鼻血

イスなどに座って少しうつむき、  
しばらく小鼻を強くつまみます。上  
を向いたり、首の後ろをたたくのは  
間違った処置なので、やらないでく  
ださい。また、鼻血は飲みこまずに  
吐き出しましょう。



だ  
★ねんざ・打ぼく

それぞれの頭文字からとった「RICE 処置」  
が手当ての基本です。

- **R**est (レスト)：安静にして動かさない
- **I**ce (アイス)：氷などで冷やす→感覚がなくなったら冷やすのを止め、痛みが出てきたらまた冷やす
- **C**ompression (コンプレッション)：包帯などで適度に圧迫する（押さえる）→しびれが出たり皮ふの色が変わったりしたら、いったんゆるめる
- **E**levation (エレベーション)：心臓よりも高く上げる



ゆび  
★つき指

痛めた指を引っ張ったり、もんだりして  
はいけません。つき指も「RICE 処置」を行  
います。氷水の中に指を入れたり、氷を当  
てて冷やし、無理に動かさず包帯などで  
適度に圧迫するのもよいですよ。

