

ほけんだより 9月

令和7年9月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期の始まりです。休みの間も、元気に過ごすことができただしょうか。まだまだ暑さが続くようですので、早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活を意識して、体調を崩さないよう気をつけましょう。



身体測定について

9月2日～4日に、身体測定（身長・体重）を行います。結果は健康手帳に記入し、ご家庭に配付します。保護者確認欄に押印後、学年ごとの回収日までに学校に提出をお願いします。

受診報告書や医療費申請書類

夏休み中に、健康診断後の病院受診をした人は、受診報告書の提出をお願いします。学校管理下でけがをして受診し、災害共済給付のための医療費申請書類を病院で書いてもらった人も、ご提出ください。

規則正しい生活で心を落ち着かせよう

「規則正しい生活をしよう」とよく言いますが、なぜ規則正しい生活は良いのでしょうか？ひとつの効果として、セロトニンを増やす効果があります。セロトニンは、「幸せホルモン」と呼ばれ、心身をリラックスさせてくれます。不足してしまうと、イライラしたり、不安を感じやすくなったりします。好き嫌いをなく色々なものを食べる、しっかり運動する、早寝・早起きをするなど、セロトニンを増やすために心がけてみましょう。

9月9日は救急の日

上尾小の保健室での来室理由で多いのは、擦り傷と打撲です。自分でできる救急処置や、なぜ擦り傷はよく洗わないといけないのかを確認してみましょう。

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…

よごれが残っていると…

傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

保健室へ行く前に！

できることはないかな？

応急手当

- すり傷・すり傷 → 水道水で洗う
- 鼻血 → 5分以上、鼻をつまんで下を向く → とまらなければ→
- やけど → 水道水で30分以上冷やす
- だぼく → ねんご → 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！