



ほけんだよい

No.9

鶴舞小保健室

文責：小熊

2026/09/04

9月になりました

夏休みが明けて、9月に入りました。少しずつ涼しさを感じられるようになり、今後は気温差で体調を崩しやすい時期になります。

長袖の羽織るものなどを用意して、「衣服の調節」や「規則正しい生活リズム」を心がけて過ごしましょう。

また、学校が始まって2週間が経ち、疲れが溜まってくる頃です。疲れによる保健室への来室も出てきています。夜は早く寝て、土日は楽しいこと・好きなことをしてリフレッシュして過ごしましょう。

9月9日は救急の日！

9月9日の「救急の日」は、救急医療や応急手当の大切さを知ってもらうための日です。誰でも、けがや急な体調不良になることがあります。そんなとき、自分にはどんなことができるかを考えてみましょう。

今月の保健室前の掲示物では「AEDの使い方」を紹介しています。校内には2つのAEDがあり、その場所を知っている人が増えるよう、100人チャレンジをおこなっています。詳しくは、保健室前の掲示をぜひ見に来てください。

すり傷・切り傷の手当て

自分や友だちがけがをしたとき、正しい手当てができているでしょうか？今回は、すり傷・切り傷などの処置として、保健室でおこなっている「モイストヒーリング」についてお伝えします。

～必要なもの～

- ☐ きれいなタオル、またはティッシュ
- ☐ ばんそうこう
- ☐ 白色ワセリン（※薬局などで売っています）
- ☐ （はさみ）

モイストヒーリング（湿潤療法）とは？

傷口を乾燥させないようにして、傷をきれいに治す方法です。傷は、傷口から出る透明な液（体液）のはたらきによって治ります。保健室では消毒液を基本的には使用せず、水道水で洗浄しています。早くきれいに治すことができ、痛みを感じにくいのです。

①

傷口についている土や汚れなどを、水道水でしっかりと洗い流します。



②

水をきれいなタオルやティッシュで拭きとります。傷の状態をよく見て、汚れがなく清潔な状態か確認します。



③

ばんそうこうを用意し、ガーゼの部分に白色ワセリンをぬります。ガーゼ以外の部分にぬってしまうと取れやすくなるので注意です。



④

傷口にばんそうこうを貼ります。膝や肘に貼る場合は、はさみで切れこみを入れたら、きれいに貼ることができます。



お知らせ



先週、夏休み明けの身体測定を実施しました。結果をお渡ししていますので、ご家庭での健康管理にお役立てください。



今月の掲示

