



いまいすみしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和5年9月
おうちの方と
一緒に読みましょう

暑すぎる夏休みでしたが、元気に楽しく過ごせましたか？暦の上では秋になりましたが、まだまだ残暑が続きます。こまめに水分補給をするなど、熱中症に注意が必要です。

早寝・早起・バランスのとれた食事をするなど、規則正しい生活を意識して心も体も元気に活動できるように学校モードの生活リズムを整えていきましょう。体調が悪い時は無理せず、ゆっくり休みましょう。

夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？
治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

● すりきず きず口の汚れを 水道の水で洗い ながす	● きりきず 血が出ているところ をキレイなハンカチ で押さえる	● 鼻血 うつむいて小鼻を ギュッとつまむ	● やけど すぐに水道の水 でよく冷やす
--	--	--	---------------------------------------

ちょっと〇〇のつもりが・・・大ケガに！！

- ☆ふざけて軽く背中を押しただけ → 階段から落ちて骨折
- ☆イスを引いてビックリさせよう → 転んで頭を強打
- ☆ちょっと足をだしてみた → 顔をぶつけて歯が折れた



いたずらのつもりでも、相手に大ケガを負わせてしまうこともあります！
場合によっては、重大な後遺症を残すことも・・・よく考えて行動しましょう。
遊ぶ時もルールやマナーを守って、けがを予防しましょう。



知っていますか？ ～脳脊髄液減少症～



『脳脊髄液減少症』は交通事故や転倒など、体への強い衝撃により、脳脊髄液がもれて減少することで、頭痛・めまいなどの様々な症状を引き起こす疾患です。ケガに関係なく発症することもあり、『低髄液圧症候群』とも呼ばれています。

起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けやすいと言われており、安静を保ちつつ医療機関を受診するなど、適切な対応が必要とされています。

治療はブラッドパッチ療法、対症療法（鎮痛など）、安静ですが、診断が難しい疾患で、診断されて治療が始まるまでに何年もかかるケースもあるそうです。

疑われる症状が続く場合は、脳神経外科などにご相談ください。

栃木県のホームページには対応可能な専門医療機関の情報が掲載されていますのでご参照ください。<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryokikan.html>





防災の日は、1923年の関東大震災が起きた日に由来し、9月に多い台風への心構えという意味を含めて、地震などの災害について認識を深め、災害に対処するための心構えや備えを確認するために制定されました。

災害に備えておこう

地震や台風、大雨などの災害に備えて、家の人と一緒に防災グッズや避難の仕方を確認しておきましょう。また、天気予報を見る習慣をつけて、天候が不安定なときは外出を控えるようにしましょう。

防災グッズの例



※ヘルメット、筆記用具、現金なども。

9月9日は救急の日

緊急時の対応 ①救急車要請

大きなけがの場合、救急車を呼ばなければならぬこともあります。みなさんの場合は、まず近くにいる大人にすぐに知らせるようにしましょう。もし、まわりに誰もいなくて、自分でかけなければいけない時は、あわてず落ち着いて、様子を伝えるようにしましょう。(いたずら電話は絶対にダメ!)



近くに**いる大人に知らせる。**

緊急時の対応 ②AED

AEDは、心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態(心室細動)になったとき、電気ショックを与えて、心臓の動きを元に戻す医療機器です。電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作をします。

最近、公共の施設、お店などにも設置されているので、見たことがある人も多いと思います。命を救う大事なものです。設置してある場所を覚えておくと、もしもの時に役立ちますね。



あわてないで!

119番

救急車を呼ぶ時は落ち着いてしっかり伝えよう。

- ①救急であることを伝える。
- ②来てほしい住所を伝える。
- ③具合の悪い人の症状を伝える。



だれが、どのように
どうなったのか
わかる範囲で伝えよう。



いまいずみしょう
今泉のAEDは
たいいくかんみなみがわ
体育館南側の出入口に
設置してあります!

