ほけんだより 9月

楽しかった夏休みが明け，校舎に子どもたちの賑やかな声が戻ってきました。休み明けは，生活リズムの変化から日中に集中力が切れてしまったり，思いがけないけがにつながったりすることがあります。「十分な睡眠」と「朝ごはん」で頭と体をしっかり目覚めさせ，健康に学校生活を送れるようご家庭でもご協力をお願いいたします。





・からだをきたえよう　・けがの予防をしよう



みなさん，ルールを守って生活できていますか？ルールを守って生活をしないと，けがをしてしまいます。どのようなけがが起きるのか，おうちの人と考えてみましょう！









応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！　友だちがケガをしました！　あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。



吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

❶ 保健室から消毒液を借りてくる！

❷ 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ❷

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

❶ 冷やして、無理に動かさないようにしよう

❷ 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ❶

ひねった時は、関節を支える靭帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

❶ 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！

❷ 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ❶

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



9月の予定

8日（火）　身体計測・視力測定（3・4年生）

9日（水）　〃　（5・6年生）

11日（金）　〃　（1・2年生）

17日（木）　歯の健康教室　（3年生）



