



戸祭小学校  
保健室  
令和5年9月号

なつやす お がっこうせいかつ  
夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？  
こころ からだ  
心と体にたくさんのエネルギーをたくわえることができましたでしょうか。  
ことし がつ あつ ひ おお ひ つづ ねっちゅうしょうよぼう  
今年は9月になってもとても暑い日が多いそうです。引き続き、熱中症予防を  
こころ か たいちよう ととの がっこうせいかつ たの  
心掛け、体調を整えて、学校生活を楽しみましょう。



## 8・9月の目標 元気に運動して、体をきたえよう



### けがの手当てで注意すること！

#### すり傷

すぐに、ばんそうこうをはらないで！  
きすぐち  
傷口がよごれたまま、ばんそうこうをはると、ばい菌が入ってしまいます。  
すいどうすい あら  
水道水できれいに洗って、せいけつなガーゼやハンカチなどでおさえて血を止めてから、はるようにしましょう。



#### つき指

ひっぱらないで！  
ひっぱると、痛みや腫れを悪化させる原因となります。動かないように副木や、となりの指と一緒に包帯でまいて、固定して、氷水や氷のうなどで冷やしましょう。



#### 歯が抜けた・おれた

歯は捨てないで！  
すぐに歯医者さんへ行けば、元に戻せたり、つけたりすることができるかもしれません。とれてしまった歯は、こすり洗いをせず、保存液か牛乳の中に入れてみましょう。



#### 打ぼく・ねんざ

すぐに湿布薬をはらないで！  
はじめは氷水や保冷剤で冷やしましょう。湿布薬は冷たく感じますが、温度は下がらないので冷やすことにはなりません。腫れや痛みをおさえるためには、氷水などでよく冷やして、動かさないことが大切です。



#### 鼻血

上を向かないで！  
上を向くと、血がのどに流れて気持ち悪くなってしまいます。少し下を向いて鼻をつまんでおさえましょう。血は飲みこまず、吐き出しましょう。





あわ 慌てているとき



しゅうい じょうきよう お つ  
周囲の状況を落ち着いて  
見られるように、余裕を  
も ちよう どう  
持って行動しよう。

ゆ だん 油断しているとき



あぶ  
「危ないかもしれない」  
かんが いて じよう  
と考えて、いつも以上に  
あんぜん かくにん  
安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ  
前日の疲れが残っている  
ちゅういりよく お  
と注意力が落ちてしまう  
すいみん  
よ。睡眠はしっかりと。

## こころにも 応急手当を



けがをしたら 応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
ください。



## じょうずな水分のとり方

今年の夏はとても暑い日が続く、熱中症のニュースをよく聞きましたね。9月もまだまだ暑い日が続くので、じょうずに水分をとって熱中症にならないように気を付けましょう。

〇のどが渇く前に水分をとる。

〇朝、起きたとき、食事のとき、学校の休み時間、運動する前と運動中、運動後、ねる前など、こまめに、少しずつ、水分をとる。



〇汗をたくさんかいたときには、体の中の塩分が足りなくなるので、塩分が少し入った水分をとるとよい。学校に持ってくる水とうのお茶などに、少し食塩を入れてもいいですね。

(500ml に小さじ6分の1くらい入れて、かきまぜる。)

〇ジュースではなく、水やお茶を飲むとよい。(お茶はミネラルが含まれる麦茶がよい。)