



## ～9月の保健目標～

けがを予防しよう

楽しい夏休みが終わり、学校が始まりました。休み中の生活リズムはどうでしたか??早寝早起きのリズムがくずれてしまった人は少しずつリズムを戻しましょう★暑さで食欲があまりないかもしれませんが、朝はパンやお米などの主食を食べて登校しましょう!

## ～保健関係行事日程～

9月4日(木)	歯の健康教室	3年生
9月12日(金)	体位・視力測定	4・5・6年生
9月18日(木)	体位・視力測定	1・2・3年生・たんぽぽ



### 【保護者様へ】

昨年度まで1月に実施していた体位測定を今年度より夏休み明けの9月に実施します。体位測定に併せて視力検査を全学年実施し、視力低下の早期発見・対応に努めます。



9月9日は救急の日!ケガの応急手当を覚えよう!

### すり傷・切り傷

- ①すぐに傷口やその周辺を水でよく洗う。
- ②血が出ている場合は、清潔なハンカチなどでおさえて血を止める。
- ③ばんそうこうやガーゼで保護する。

※傷口に直接水を当てないように  
少し上に水を当てて洗い流す。

### 打撲・ねんざ・つ指

- ①動かしたりさわったりせず、安静にする。
- ②氷や保冷剤で冷やす。直接肌に当てないように、タオルなどの上から冷やす。
- ③痛みが強い場合・・・包帯で固定する。
- ④ケガした部分を心臓よりも高く挙げる。

※4つの手当を【RICE法】  
と言います!

### やけど

- ①水道水で痛みが軽くなるまで冷やす。  
(15～30分ほど)

※水道水は流したまま(水温を一定に保つため)  
※水ぶくれがある時  
⇒つぶさない  
※服の上からやけどした時  
⇒無理に脱がず、服の上から  
水を当てる。

### 鼻血

- ①ティッシュを使用し、小鼻(くぼんでいる所)をおさえる。
- ②少し下を向く。※上を向かない。
- ③なかなか止まらない時・・・鼻の付け根を保冷剤や氷で冷やす。

夏休みまでにケガで保健室にきた人の数を集計しました。昨年のケガでの来室は 220人でした。今年は昨年度をかなり上回る数の来室がありました。どこでどんなケガが起きやすいのか確認し、ケガに気を付けてみなさんが生活できると嬉しいです。

## 来室人数(けが)



420人

## けがの種類

- 1 打撲...144人
- 2 すい傷...141人
- 3 鼻血...28人

## けがの場所

- 1 校庭...転んだり、ぶついたりするケガが多い
- 2 教室...指をはさんだり、ぶついたりするケガが多い
- 3 体育館...ボールによるケガが多い

## コレがアレに?!身近なものが大活躍!!

### 新聞紙



- ・丸めて骨折時の添え木に
- ・折ってスリッパや食器に
- ・体に巻いて防寒対策に

お家にある、身近なものが  
防災グッズになることも!  
他にもいろいろあるので  
ぜひ調べてみてね★

### ポリ袋



- ・持ち手の横を切って三角巾に
- ・穴を開けてポンチョに
- ・料理のときのボウル代わりに

- ・つないでロープに
- ・包帯代わりに
- ・マスクや防災ずきんに

### バンダナ



## ～アイメッセージで伝えてみよう～

「あなた」が主語の **YOUメッセージ** ではなく、「わたし」が主語の **アイメッセージ** で話せば、相手を責めたり傷つけたりせずに、自分の気持ちやお願いを伝えられますよ♡



たとえば... 「なんで手伝ってくれないの?」 **ユー**

**アイ** ⇒ 「今これを手伝ってもらえると(私は)助かるな～」