

ほけんだより

9月

豊見城小

2024・9・9

ほけんしつ

お家の方も一緒に読んでください

1学期後半がスタートし、そろそろ疲れがでてきたころではありませんか？

体調不良のお休みも増えてきています。また、感染症でのお休みもでています。

登校前に体調が良くない場合は無理せずに自宅休養のご協力をお願いします。

今月の保健目標

生活リズムをととのえよう



生活リズム

あ い う え お

感染症情報 (8/26~9/6)

- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス感染症



※本校では、上記感染症の罹患報告がありました。近隣校では、インフルエンザでの学級閉鎖もでているようです。手洗い・うがいの予防を心がけましょう。

あ

朝日を浴びて、朝ごはん
エネルギーチャージ!

い

いい笑顔で「おはよう」!
自分も相手も気持ちいいね

う

運動しているときも、
のんびりしているときも、
こまめに水を飲もう

え

栄養まんてん
晩ごはんの後は、
しっかり歯みがき♪

お

「おやすみなさい」で
布団へダイブ!
今日もいい1日だったね



9月9日は「救急の日」です。救急とは、ケガや病気の人を手当することです。ここではケガをしたときのために、手当の仕方を覚えておきましょう。手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

応急手当 3つのキホン

冷やす

ねんざ、打撲、突き指



ビニール袋に入れた
氷などで冷やそう

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や
汚れを洗い流そう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで
傷口を押さえよう

保健室に来る前にも、
自分でできること
(傷口を洗うなど)を
してから来てね!!



タイムスリップ探偵 なぜ 早く治った謎を解け!

いっしょにいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それはなぜ?

ケース1+

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



きずぐち みず あら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Aさんだ!

すな どろ
砂や泥がついたままだと、傷口
からは菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

あつ
熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



すいどうすい
水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



こおり
氷で
5分以上冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Cさんだ!

こおり ひ
氷だと冷えずぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みをやわ
らげたりしよう。

ケース3+

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



うご
動けそうだったから傷口を
あら
洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご
無理に動かさず、保健室
こてい ひ
で固定して冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Fくんだ!

むり うご
無理に動かすとケガが悪化する
よ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、拳上」
(RICE) を覚えておこう。

こころにも応急手当を



ケガ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
くださいな。

