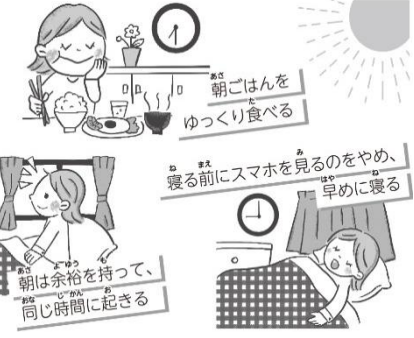




陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日の長さもずいぶん短くなってきました。外に出ればまだまだ汗ばむ季節。夏バテや熱中症にならないように早寝早起き、こまめに水分をとって、しっかりごはんを食べて、生活リズムを整えることを心がけながら夏休み明けも元気に過ごせるようにしていきましょう。

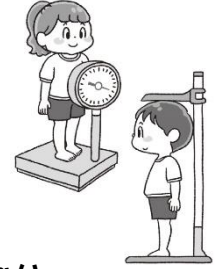
生活リズムを
学校モードに
戻そう!



けんこうしんたん
9月の健康診断

今年度2回目の計測です。体育着で行います。身長が測りやすいように、ポニーテールやおだんごなど髪を高い位置で結ぶのはやめましょう。

8月29日(火) 5・6年生	30日(水) 4年生	31日(木) 個別・3年生
9月1日(金) 1・2年生	4日(月) 欠席者	



ほけんぎょうじよてい
保健行事予定

だい かいがっこうほけんいいんかい
9月21日(木) 第1回学校保健委員会!

今年度は『めざせ! 手も気持ちもきれいな元街っ子! ~手の洗い方を見直そう!~』をテーマに、6・7月に各クラスで手洗いの実態を調べ、自分たちで手洗いの見直しについて考えることに力をいれて取り組みます。また、第1回では正しい手洗いができているか、手洗いチェッカーを使用して実験も行います。これからも正しい手洗いを続けることができるように、対策を考え話し合うことで、感染症が増える2学期を前に、さらなる感染症予防の充実に向けて努めたいと考えています。



夏休み明け、久しぶりの学校はケガをしやすいです。どんな場所に危険があるか、どんなことに気を付けたらいいか、考えて行動しましょう。また、ケガをした時にあわてないためにも正しい手当の仕方を見ておくのもおすすめです。

ケガ
をしやすいのは
こんなとき!

- 走っているとき**
周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。
- 油断しているとき**
「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。
- 疲れているとき**
前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

打撲・ねんざ
冷やして安静にする

すり傷
傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷
傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

応急手当
できるようになろう



10月には運動会がありますね。夏休み明けですが、久しぶりの学校ではさっそく運動会に向けて、各学年で練習が始まってくる頃です。みんなでケガに気を付けて、準備をしていきましょう！

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした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+

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



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい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+

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



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



早く治ったのは Cさんだ!

氷だと冷えす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、痛みを和らげたりしよう。

ケース3+

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洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのは Fくんだ!

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。

どんなことでもお話きかせてください◎

ココロにも応急手当を



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。



悩んでいること、不安や心配なことがあった時は一人で抱えずに、養護教諭の古小高先生、専任の鈴木先生、担任の先生にいつでも相談してくださいね。

