

ほけんだより 9月

令和5年8月31日

横浜市立左近山小学校

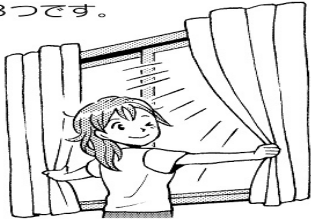
校長 徳留 勇

養護教諭 石綿 由美子

残暑が厳しい中、学校が再開しました。これから夏の疲れが出る頃ですので、体調には十分気をつけてお過ごしください。

夏休み明け 生活リズムを切り替えよう

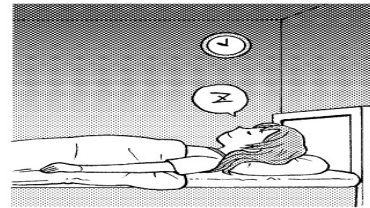
夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早めに生活リズムを元に戻すようにしましょう。ポイントは、①「朝起きたら日光を浴びる」、②「朝食はしっかり食べる」、③「夜は早く寝る」の3つです。



朝起きたら日光を浴びる



朝食はしっかり食べる



夜は早く寝る

※しばらく熱中症の心配が続きます。救命救急センターの医師によると、救急搬送された人の中には、朝食をとっていない人が多くいるようです。必ず朝食を食べてから登校するようにお願いします。

きゅうきゅう 9月9日救急の日

左近山小けがの様子 ～4月から7月まで～

	けがでの来室者
4月	のべ178人
5月	のべ401人
6月	のべ346人
7月	のべ211人

※病院に行ったけが 17人

昨年度の4月から7月までの合計は818人、今年度は1136人とけがで来室した人がずい分増えています。

「ハインリッヒの法則」というものがあります。1件の大事故の裏には、29件の軽微な事故、そして300件のヒヤリハットがあるとされています。大きな事故につながらないように、ヒヤリハットの段階で防いでいきたいものです。

夏休み明け、安全に過ごすためのルールをもう一度確認していきます。ぜひご家庭でも、登下校の安全や危険な遊びについて話し合ってみてください。



保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところあげられます。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気を付ければ、へらすことができますね!

9がつのほけんもくひょう

げんきにうんどうしよう

そのけがの原因...^{げんいん}心^{こころ}あたりはないですか？



ぼんやりしていた...



ふざけていた...

ケガをしたら...

まずは**自分**でできること

まだまだ暑さが続^{つづ}いていますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分^{ぶん}でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口^{きずぐち}についた砂^{すな}やどろ、よごれを^{なが}洗い流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口^{きずぐち}を心臓^{しんぞう}より高^{たか}くあげる
(血^ちが出^でにくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋^{ぶくろい}に入^いれた氷^{こおり}などでひやす

9月の保健目標

元気に運動しよう

こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足



慣れていない作業や行動



イライラしている



限界を超えている



急いでいる

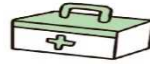


こんなときどうする?

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っばる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ