

ほけんだより 7月

令和5年7月7日
 横浜市立白根小学校
 校長 海老澤 孝代
 養護教諭 濱田 実子

梅雨の時期が続いているとはいえ、連日暑い日が続いています。大人も子どもも注意したい『熱中症』。夏休みまであと少し。いつも以上に対策をして元気に夏を迎えたいですね。もしもの時の応急処置も覚えておいてほしいです。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



きそくただ せいかつ
規則正しい生活で
 たいちようかん リ
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
 かいすう おお
回数を多めにとる



うんどう
運動するときは
 きゆうけい
こまめに休憩を



たいちよう ある
体調の悪いときはむりに
 うんどう
運動しない

熱中症 応急処置は『FIRE🔥』で!

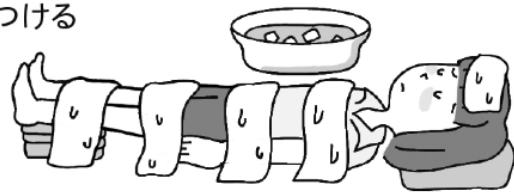
F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



第1回学校保健委員会が開催されました

6月23日（金）に第1回学校保健委員会が開催されました。今年度の学校保健委員会のテーマは『心もからだもおちついて 元気にけが0大作戦』です。4年生以上のクラス代表、児童保健委員会、PTA保健成人委員、教職員が参加し、ケガを予防し減らしていくためにどんなことができるか、普段の様子や学校での過ごし方について振り返り、課題やこれからのできそうなクラスや委員会での具体的な取り組みについて話し合いました。

令和3度・令和4年度の1年間のけがの総数

すり傷	522件
打撲	562件
ねんざ	82件
切り傷	22件
とげ	62件
やけど	4件
鼻血	29件
その他	4件
大きなケガ	43件
合計	1330件

➔

けがを減らしていく取り組みをしたことで、病院を受診するような大きなけがを11件減
合計を60件減にすることができました

すり傷	461件
打撲	551件
ねんざ	63件
切り傷	54件
とげ	49件
やけど	11件
鼻血	34件
その他	13件
大きなケガ	34件
合計	1270件

保健委員会作成 けが調べ



保健室前に掲示しています！



話し合いの様子



けがを減らしていくために、廊下を走らない、右側通行、高学年がお手本になれるようにしたい、校庭でおにごっこをする時は他の学年が遊んでいるところを横断しない等、たくさんの意見が出ました。

また、スクールカウンセラーの藤原先生より、心の状態がけがに繋がるということも、保健委員会のインタビュー動画を通して、お話していただきました。イライラしたり、落ち着かない気持ちでいると、友だちとのトラブルや、けがの原因に繋がっていきます。友だちとぶつかったり、ふざけたりして起こるけがは、やさしい声かけや落ちついた生活をしていくことで、ゼロにしていきたいですね。PTA保健成人委員の皆様、ご多用のところご参加いただき、どうもありがとうございました。

