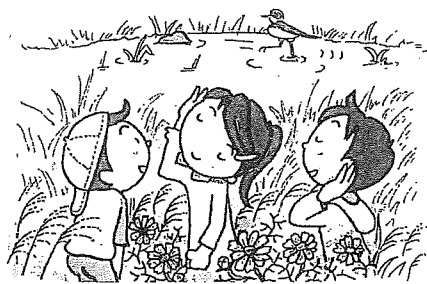


ほけんだより 9月

令和5年8月31日
横浜市立矢部小学校
保健室

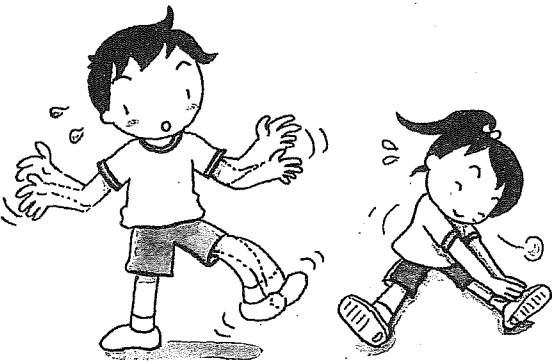
9月13日頃は鶉鳴きといわれ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年中鳴き声を聞くことができます。街中でも見かける身近な鳥なので、「チン チン」とかわいく鳴く声に耳を傾けてみましょう。



9月の保健目標

安全に気をつけて運動しよう

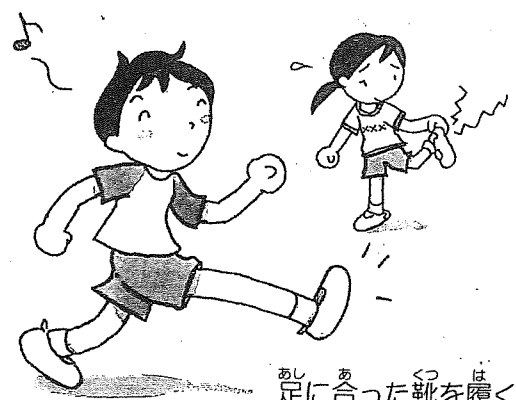
うんどう
運動する
ときは



準備運動をする



水分補給をする



足に合った靴を履く



つめを切る

そのケガ、どうすれば防げた？

- 授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった
- ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった
- よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ
- このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

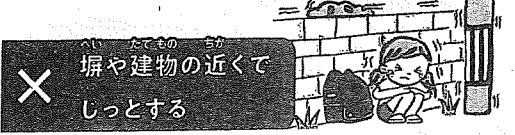
自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

- 救 火事ですか？ 救急ですか？
- 子 救急です
- 救 どうしましたか？
- 子 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)
- 救 場所はどこですか？
- 子 ○○市○○番地です。近くに○○があります
- 救 名前と連絡先を教えてください
- 子 ○○です。電話番号は○○○○○○です

地震が起きたら...

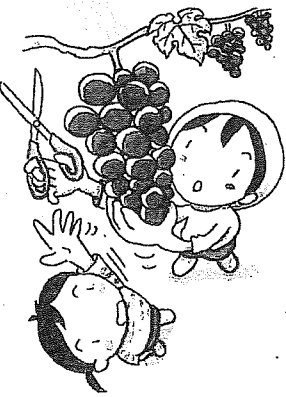


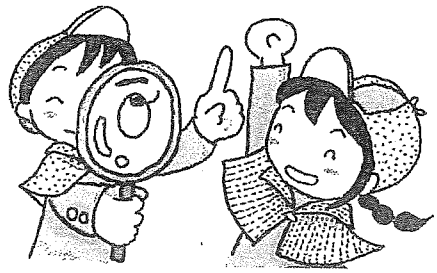
こころにも応急手当を



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





タイムスリップ探偵 たん てい 早く治った謎を解け!

いっしょ 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◆

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



あつ こうどう み
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。

ゆかったぞ!
早く治ったのは
Aさんだ!

すな どり きずぐち
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◆

あつ さわ
熱いフライパンを触ってやけどした



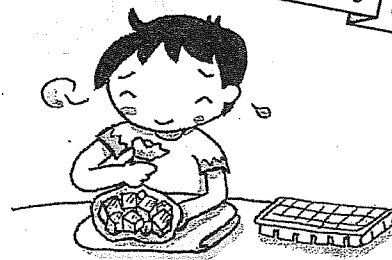
あつ こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



すいどうすい
水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



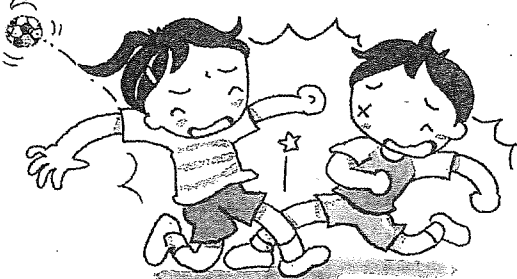
こおり
氷で
5分以上冷やした。

ゆかったぞ!
早く治ったのは
Cさんだ!

こおり ひ ひ ふ きず
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◆

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



あつ こうどう み
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



むり うご
無理に動かさず、保健室
で固定して冷やした。

ゆかったぞ!
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、挙上」
(RICE) を覚えておこう。

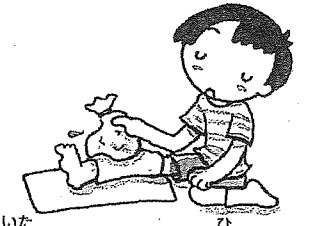
おぼ
覚えておこう!
RICE
「RICE」は
おうきゆうてあて
応急手当の
基本の
かしらもじ
頭文字です。

Rest (安静)



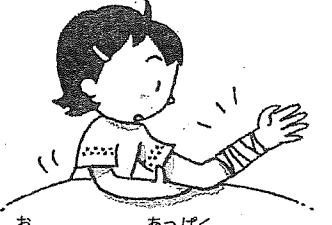
あんせい うご
安静にして動かさない

Iceing (冷やす)



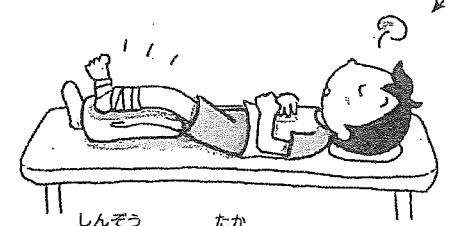
いた
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



お あっぱく
押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



しんぞう たか
心臓より高くあげる