

ほけんだより 9月号



令和5年9月1日
関川小学校
NO.5
保健室

夏休み中、けがや病気をしないで、元気に過ごせましたか。これから少しずつ学校の生活リズムを取りもどしながら、「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムをしっかり立て直し、毎日元気に過ごしましょう。

＜9月の保健安全目標＞

【保健】○学校生活のリズムを取りもどそう

【安全】○けがを防ごう

＜9月の保健行事＞

5日(火):身体測定(1・2年)清潔調べ(3～6年)

6日(水):身体測定(3～6年)清潔調べ(1・2年)

～9月1日は防災の日～

日本は、地震や台風、津波、ごう雨などの災害が発生しやすい国で、これまでもさまざまな災害にみまわれてきました。そのような災害による被害を少なくするために、「防災の日」が設けられました。いつ起こるか分からないのが災害です。防災については、ふだんから考えておき、備えをしておくことがとても大切です。

家においておく役立つグッズ

準備していれば10点

- ラップ: 食器に置いて洗う水の節約に。
- 新聞紙: 紙食器やトイレなど色々使える。
- ウェットタオル: 大きいサイズで背中までふける。
- ポリ袋: 料理や水を運ぶ時などに役立つ。
- カセットコンロ・カセットボンベ: お湯をわかしたり料理をしたりできる。
- 非常食: 3～7日分を用意しておこう。
- 水: 1人1日3リットル×7日分
- 携帯トイレ: トイレが流せなくなった時、便器にかぶせて使う。
- LEDランタン: 停電時の部屋の照明として。
- 歯みがき用ウェットティッシュ: 水道が止まってしまった時、これを使って歯みがきをする。

非常持ち出しふくろを用意しておきましょう。



避難場所がどこか確認しておきましょう。(関川小は避難場所になっています。)

9月8日(金)避難訓練があります。地震の際、どんな避難の仕方がいいのか考えながら避難しましょう!



自分の身を守るための行動

- ① まず低く
- ② 頭を守り
- ③ 動かない

～9月9日は救急の日～

「99」は(きゅうきゅう)と読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。「救急」とは、「急病やけがの応急手当をすること」です。大きな病气やけがだけでなく、すりきずや切りきずの手当ても「救急」のなかまです。まずは、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、できるようにしておきましょう。



すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。

打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。

頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちの人にすぐ伝えましょう。

やけど

すぐに流水や水で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。

鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分ほどおさえていると、自然におさまります。

自分ができるとの方法を確認してみよう!

つき指

つき指をしてしまったときは、まずは動かさないようにしましょう。固定する場合は、けがをした指の部分をとりの指と一しょに固定し、その上から冷やします。はれが強い場合は、固定より先に冷やしましょう。

こんなときは病院へ

- 指が変形した
- 指を動かせない
- 痛みが続く
- 2～3日してもはれがひかない

顔面打ぼく(目の周り)

顔面を打った場合は、けがをした部分を強くおさえないようにして、ぬれたタオルなどを当てて冷やします。はき気がある場合は、安静にしましょう。

こんなときは病院へ

- けがをした部分の痛みが続く
- 目が赤い
- 見え方がおかしい
- おう吐
- 目が開かない

＜保護者の皆様へ＞

★身体測定(身長・体重測定)について★

服装は、「体操服(半袖・半ズボン)」です。身体測定の結果につきましては、健康手帳でお知らせいたします。結果をお子様と一緒に確認し、成長を感じていただくとともに、洋服や体操服、外靴、上履きなど今のお子様の体のサイズに合っているか確認する機会にしていただければと思います。

