

ほけんだより 9月

平成30年9月3日(月)
丹波小学校
保健室

- 疲れが抜けない・・・
- 救急の日
- けがの手当

9月の保健目標

きそくただ せいかつ
【規則正しい生活をしよう】

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。9月は記念日がたくさん。1日は【防災の日】。今年の夏は自然災害が各地でありましたね。災害に備えて、お家の方と避難場所は決めていますか。9日は【救急の日】。もし急に倒れた人がいたらどうしますか。また、自分のけがの手当はできますか。もしもの時、何ができるか考えてみましょう。

2学期のスタート

なのに 疲れが抜けないぐったりさんへ

早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につからう

眠くても、夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

“食べられるものを” “一口でも” 食べよう そのうちしっかり食べられます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につからう 心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます

「最近体がだるくてさ〜・・・。」給食の時間にある先生から話がありました。8月のほけんだよりの【夏ばて】のチェック項目を確認したら、8つ当てはまり、完全に夏ばて状態だと分かったそうです。やっぱり体は正直ですね、改めて思いました。二学期が始まってから、調子が悪い、朝しっかりと起きられない人がちらほら。小学生に必要な睡眠時間は9～11時間。夜遅くまでテレビやゲームをしていませんか。朝ご飯はしっかり食べていますか。運動会も近くなってきました。自分の生活を振り返り、夏ばてに負けないようにしましょう。

(((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A)))



は救急の日

救急クイズ

つぎ ただ 次のうち、正しいのはどちらでしょう？

- Q.倒れている人を見かけたら…
- A ゆさぶって起こす
- B 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

ばんつうほう Q.119番通報をしたら…

- A おちついて ゆっくり話す
- B いそいで 早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。



(((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A)))

ねん ねんかん にほん お しんどう いじょう じしん
Q. 2017年の1年間、日本で起こった震度3以上の地震は？

- ① 40回
- ② 103回
- ③ 182回



正解は③。約2日に1回、震度3以上の地震が日本のどこかの地域で起こっていることとなります。震度1の小さなものも入れると1000回以上。明日、大きな地震が来たらどうしますか。訓練通りに動けますか。この機会に考えてみて。



痛っ!
防いでる?
が大きなケガを

ゆび き いた て と あつ さわ あつ 指を切って「痛っ!」と手を止めたり、熱いものに触って「熱っ!」と手を引っ込めたり。この感覚がもしも無かったら…? 痛いとか熱いとか感じる点は、皮ふに点々と散らばっています。これは信号となって、神経→脊髄→脳へと届けられ、ここで「痛い」とか「熱い」と認識されます。さらにこの信号には短縮ルートがあり、脳に行く前に筋肉にダイレクトに指令が行くので、すばやく手を引っ込められます。この「痛っ!」「熱っ!」がなかったら大けがをしますね。



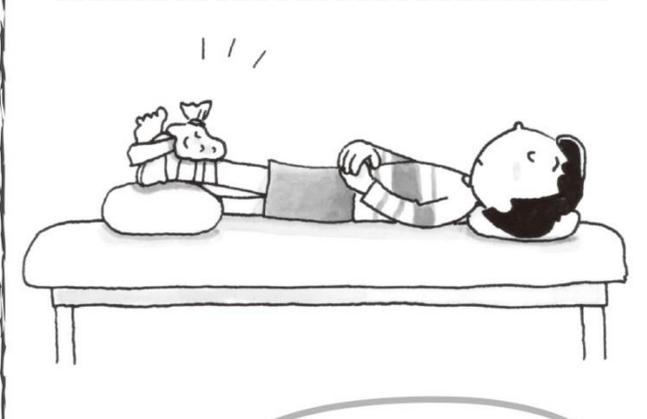
ケガが早く治ったのはなぜ??



OK!
傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した

OK!
痛みが引くまで水で冷やした

OK!
ぐりに動かさず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック
すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね

ワンポイント
チェック
皮膚の熱を早く下げると、
跡も残りにくいね

ワンポイント
チェック
ねんざの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ

応急手当の 3ヒーロー って?

ケガの応急手当で大かつやくの、
3ヒーローを当ててね



やけどを
冷やす!

ヒーロー①

はだれ?



ヒーロー②

はだれ?



ヒーロー③

はだれ?



①水②氷③テープ