

ほけんだより 9月

令和5年9月1日 流山市立長崎小学校



9月9日は「救急の日」。スポーツの前の準備体操、夜ふかしをしない、交通ルールを守るなど、どれもけがを予防するために大切なことです。でもそのお手伝いは、先生でもしてあげられません。日頃の心がけて、一人ひとりがけがを防いでください。



タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>



早く治ったのは **Aさんだ!**

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+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>



早く治ったのは **Cさんだ!**

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+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>



早く治ったのは **Fくんだ!**

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、拳上」(RICE)を覚えておこう。



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 どうしましたか?

だれ (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?

00市00番地です。近くに00があります

救 名前と連絡先を教えてください

00です。電話番号は000000です

9月の発育測定の日程

4日(月) ひまわり・あおぞら 4年・5年・6年

5日(火) 1年・2年・3年

<注意>
体操着を忘れないでください。

- おしゃべりは絶対にしない。
- 髪の毛を頭のまんなかで結ばないでくださいね。

まだまだ、夏休みモードのあなたは...

生活リズムを取り戻そう

朝 → 早起き・朝ごはん・排便する。

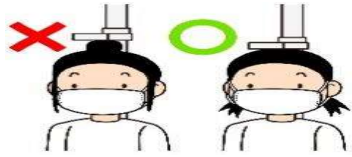
昼 → 外で体を動かす。勉強する。

夜 → 早く寝て、体を休める。

まだまだ暑い日が続きます

熱中症に注意しましょう!

参考: (株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」令和5年9月号より引用



9月9日は救急の日



2学期が始まりました。3年ぶりに行動制限のない夏休み、コロナ感染予防をしながらの夏休みはどうでしたか？
 猛暑続きの夏休みだったので、体調をくずしていませんか？少しずつ涼しくなる季節の変わり目は、体調をくずしやすいので、生活リズムを整え元気に過ごしましょう。

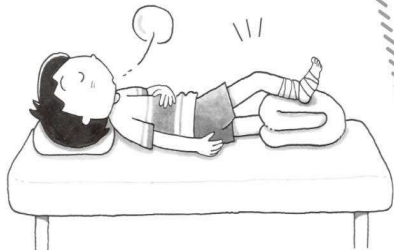


応急手当の

あ

あ ンせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

あ ら



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

ひ



ねんご、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

お



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

運動会の練習が

じまります



運動するときチェックしよう

きくけこ

(髪) はまとめておこう

あるかな？
目のツメ

サイズは
っている？

防の
運動

りに水分
ずずに



★天気予報をチェックして、気温にあった服装をしましょう。
 ☀️上着などで上手に調節しましょう。



☆毎日の検温、健康観察カードの記入を確実にお願いします。お子様や周りの人たちの命を守るためです。記入もれやお子様だけに任せず、必ず保護者の方の確認をおねがいします。
 ☆感染症拡大のために発熱や風邪症状がある場合は登校を見合わせて頂き、状況を学校に連絡してください。
 (同居家族に発熱や風邪症状が見られる時も同様です。)