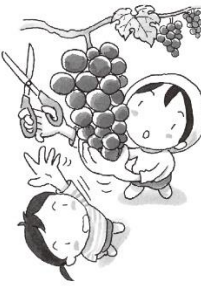


ほけんだより 9月

流山市立
西初石小学校
No. 5
R 6. 9. 4

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しかったですか？久しぶりに皆さんと会えて、とても嬉しく思います。2学期にも色々な行事がありますね。元気いっぱい、たくさん楽しめるように、生活習慣を整えていきましょう！



【9月の保健行事】

- 9月11日(水) 発育測定 2, 3, 4年生
- 12日(木) 発育測定 1, 5, 6年生, のびのび・けやき

- 夏の体操服(上下)を持ってきましょう。
- ポニーテールやカチューシャ、お団子などにはしてこないでください。

なや 悩みをかかえていませんか？

久しぶりの学校を楽しみにしていた人もいれば、悩み事や不安なことがあって学校に行きたくないなあ…という人もいるかもしれません。

あなたの周りには、家族や友達、担任の先生、他の先生方もいます。相談室には心の専門家であるスクールカウンセラーの先生がいます。保健室には私があります。

つらいことがあるとき、どうすればいいのかわからないときには、ぜひ周りの信頼できる人に話してみてください。色々な考え方や生き方を知れて、心が軽くなるかもしれません。保健室では、いつでも話を聞くことができます。ぜひ気楽に来てくださいね。



9月9日は「救急の日」です。今回は、「そもそもケガをしないためにはどうしたらいいの？」「ケガをしたときはどうすればいいの？」ということについて考えてみましょう！

ケガをしやすいのはこんなとき!?

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っているよ。注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

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？

<p>ケース1+</p> <p>運動場で転んでケガをした</p> <p>ケガをした後の行動を見よう。>></p>	<p>Aさん</p> <p>傷口を水で洗った。</p> <p>Bくん</p> <p>そのままにした。</p>	<p>早く治ったのは Aさんだ!</p> <p>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。</p>
<p>ケース2+</p> <p>熱いフライパンを触ってやけどした</p> <p>ケガをした後の行動を見よう。>></p>	<p>Cさん</p> <p>水道水で5分以上冷やした。</p> <p>Dくん</p> <p>氷で5分以上冷やした。</p>	<p>早く治ったのは Cさんだ!</p> <p>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。</p>
<p>ケース3+</p> <p>校庭でサッカーをしていてぶつかった</p> <p>ケガをした後の行動を見よう。>></p>	<p>Eさん</p> <p>動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。</p> <p>Fくん</p> <p>無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。</p>	<p>早く治ったのは Fくんだ!</p> <p>無理に動かさずケガが悪化するよ。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。</p>