



すこやかさん 9月号

がつごう



令和6年9月2日

わしづかしょうがっこうほけんしつ
鷺塚小学校保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。元気いっぱいにスタートしていきましょう。
先生は、夏休みに保健室のそうじをしました。天気の良い日に洗濯をしたり机や棚を整理したり...。気持ちのよい保健室になって大満足です。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？

9月9日は「救急の日」こんなときどうする？

9月9日は、『9(きゅう)9(きゅう)』の日です。『救急』とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うこと、特に急に病気やけがをした人に手当をすることをいいます。

手当をすばやく行うことで、病気やけががひどくなるのを防ぐことができます。みなさんも保健室へ来る前に自分で簡単な手当ができるようになるとよいですね。

★★★けがの種類に合った手当の方法を考えて、点と点を線でつないでみよう★★★

けがの種類	自分でできる手当	病院に行く必要があるとき
すり傷	<ul style="list-style-type: none"> 顔をやや下に向けて、親指と人差し指で5~10分くらい小鼻をつまむ 	<ul style="list-style-type: none"> 血が止まらないとき 頭を打った後に鼻血が出たとき
ねんざ	<ul style="list-style-type: none"> すぐに水道水で冷やす(衣服の上からでもよい) 水ぶくれはつぶさない 	<ul style="list-style-type: none"> けがの範囲が広いとき 水ぶくれができたとき 薬品でやけどしたとき
鼻血	<ul style="list-style-type: none"> 傷口の汚れを水で洗い流す ティッシュなどで押さえて止血する 	<ul style="list-style-type: none"> 傷口が広く深いとき 傷口の汚れを取ることができないとき
やけど	<ul style="list-style-type: none"> 傷めたところを保冷剤などで冷やす 動かさないように固定する 	<ul style="list-style-type: none"> 腫れや痛みが強いとき 変形や変色などがあるとき

けがをしたあとは、「ふりかえり」が大切！

同じけがをしないためには、「どんなことに注意すればよかったかな？」とふりかえることが大切です。鷺塚小学校では、1学期にけがで保健室を利用した件数は、185件でした。去年は、300件以上でしたから、件数が減ってきていることがわかりますね。きっと、けがに注意しながら過ごすことができている子、ふりかえりができている子が増えてきているのかもしれないね。

〈自分の行動はどうだったかな？〉

〈まわりの様子はどうだったかな？〉



「AED」について知っておこう！

「AED」は、心臓がぶるぶるふるえて正しく動かなくなってしまったとき、電気ショックを与え、心臓の正常な動きを取り戻すための医療機器のことで、お医者さんや看護師さんでなくても誰でも使うことができるので、救急車を待つ間、その場にいる人がAEDを使うことで、命が助かる可能性が高くなります。電源を入れたら（ふたを開けたら自動で電源が入るものもあります）、音声ガイドにしたがって使います。電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます。

AEDは、鷺塚小学校には、来賓玄関に1台設置してあります。公共施設など人がたくさん集まる場所にも設置されています。どんな場所にAEDが設置されているか、ぜひ探してみてください。



生活リズムを取りもどそう！学校モードにスイッチオン

夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」から始めてみましょう。まだ夏休み気分の人でも学校モードに切りかえて、元気にスタートさせましょう。

決まった時間に起きる



休みの日も、学校がある日と同じ時間に起きるようにしましょう。

朝日をあびる



起きたらカーテンを開けましょう。太陽の光には体のリズムを整える力があります。

朝ごはんを食べる



1日のエネルギーのもとになります。食べられる分のでよいので、食べるようにしましょう。