

ほけんたより



令和6年8・9月号
芝原小学校
ほけんしつ

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはケガや病気などせず元気に過ごせましたか。みなさんから楽しい夏の思い出話を聞くのを楽しみにしています。

さて9月9日は「救急の日」です。ケガをしないためには、運動前の準備体操、規則正しい生活、交通ルールを守るなど日頃からの心がけが大切です。もしけがをしても、落ち着いて正しい応急手当てをしてケガの悪化を防ぎましょう。



保護者の皆様へ

～2学期も、どうぞよろしくお願ひします～

- 生活のリズムを安定させるには、時間のゆとりも必要です。食事・排便のリズムをつくる上で、特に朝のゆとりを大切にしてください。そのためにも、下記の「夏休み明けの生活リズムチャレンジ」を親子で取り組んでみてください。
- 新たにアレルギー症状が出た場合や、緊急連絡先等の変更があった場合には、必ず担任を通してご連絡ください。
- 朝晩の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。また、運動会の練習でつかれもたまりますので、登校前の健康観察を念入りをお願いします。気になることがありましたら、お知らせください。

夏休み明けの

生活リズムチャレンジ

- 朝は10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前に。
- 朝、必ずトイレタイムを。
- 夜は30分早く寝る。

☆☆2学期の発育測定☆☆ ～身長と体重を測定します～

- 8月30日(金) 6年
9月 2日(月) 4・5年
3日(火) 2・3年
4日(水) 1年・おおぞら
5日(木) 欠席者

※体育着で実施しますので、忘れないようにしてください。

※当日、女子は髪の毛を頭の上でまとめないようにしてきてください。

AEDのある場所をおぼえておこう！

AEDとは自動的に心臓の状態を判断して、強い電流を流して心臓にショックを与え元の働きに戻す医療機器です。

学校以外でも、駅や空港ショッピングモールスポーツ施設などにAEDがあります。事故や災害はいつ、どこでも起きる可能性があります。そのときにAEDがどこにあるか知っていれば、自分で取りに行ったりまわりの大人に知らせたりすることで「いのち」を助けられるかもしれません。

芝原小のAEDの設置場所は保健室内の校庭側の入口付近にあります。



応

急

手

当



血がでているとき

「ころんで、ひざをすりむいた」

- ①水道水で、よく洗う。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血する。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもる。



鼻血がでたとき

「きゅうに鼻血！」

- ①下をむいて鼻をつまむ。
- ②鼻の奥に、むかって強く押さえる。
- ③血は飲みこまず、吐きだす。



やけどしたとき

「あついお茶が手にかかった！」

- ①水道水で、痛みがかるくなるまで冷やす。(5～10分が目安)
- ②水ぶくれはつぶさない。



目になにか入った

「目がコロコロして、なにか入ったみたい」

- ①水を入れたせんめんきに顔を付けて、まばたきする。
- ②目をこすると傷がつくので、こすらない。



ぶつけたとき

階段でつまづいてひざをぶつけた！

はさんだとき

教室のトビラに、手をはさんだ！

ひねったとき

バスケのシュートで着地したときに足をひねった！



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の応急手当の基本はRICEです

Rest

安静

ケガの部分動かさない



Icing

冷却

内出血や腫れをおさえるために冷やす



Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる



Elevation 挙上

ケガの部分を中心より高く上げて、内出血や腫れをおさえる



運動会の練習がはじまります！

ケガを防ぐ6つのポイント



- ☺ すいみんを十分にとる
- ☺ 手足のツメを短く切る
- ☺ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☺ 準備運動をする
- ☺ 自分の足にあつくつをはく
- ☺ こまめに水分をとる