

にじっ子げんきっ子



～健康が、学校中にあふれるように～

ほけんだより

令和5年9月1日

福井市西藤島小学校

保健室



学校が再開し、1週間がたちました。まだ、夏休みのリズムの人はいませんか？
今年の夏休みは、暑い日が続いたので涼しい部屋でゲームをがんばってしまった人も多かったかも知れませんね。学校が始まるとそのような生活をしていた人には、からだに無理がかかる人もできます。『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活にもどして、楽しい学校生活を送りましょう。



痛めているとき



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と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？ それなぜ？

★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てみよう。>>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは

Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からは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てみよう。>>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



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てみよう。>>>

Eさん



助けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



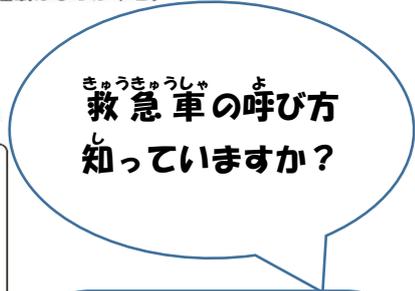
無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのは

Fくんだ!

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、挙上」(RICE)を覚えておこう。



救急車の呼び方

119番! 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。できるだけ落ちついて、はっきり答えましょう。

- 救 救急ですか？ 救急ですか？
- 子 どうしましたか？
- 子 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)
- 子 場所はどこですか？
- 子 ○○市○○番地です。近くに○○があります
- 子 名前と連絡先を教えてください
- 子 ○○です。電話番号は○○○○○○です





たいいくたいかい れんしゅう 体育大会の練習がはじまります

忘れずに ウォームアップ & クールダウン

けがしたら、体育大会、でられなくなっちゃう!



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

めんどくさいよね。しかし、からだのため!



応急手当 博士になろう!

ケガをしたときに適切な手当ができるかな?

サッカーでボールをけったとき、友だちの足とぶつかったら...

その場から動かずに氷などで冷やす



なんとかして保健室まで行く



転んですり傷ができたら...

傷口を水できれいに洗う



そのままにしておく



スタート

自にゴミが入ったら...

ごしごしこすってゴミをとる



まばたきして涙でゴミを出す



鼻血が出たら...

小鼻を押さえて少し下を向く



血が止まるまで上を向く



全部正解したキミは 応急手当博士だ!

もしものとき、自分や友だちを守るように覚えていてね。

無理して動くとケガがひどくなるよ

砂やゴミがついたままだと治りが遅くなるよ

カッターで指を切ったら...

傷口を水できれいに洗ってガーゼで押さえる



そのままティッシュで押さえる



ティッシュを使うと傷口に付いてしまうよ

血がのどに流れて空気が悪くなるよ

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て下さいね。



秋にも花粉症がある!?

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

一緒にできる!

花粉症対策	マスク	家に入る前に服をたく
うがい	洗顔	服を洗う
のどに付着した花粉を洗い流す	顔に付いた花粉を洗い流す	服に付いた花粉を落とす

花粉症の対策として、マスク、うがい、洗顔、服を洗う、家に入る前に服をたく、服に付いた花粉を落とす、のどに付着した花粉を洗い流す、顔に付いた花粉を洗い流すが効果的です。