

# ほけんだより



さいたま市立東宮下小学校保健室

令和5年9月1日 発行

9月9日は【救急の日】。東宮下小の8・9月の保健目標は、「けがのない生活をしよう」です。

けがのない生活を送るためには、体を動かす前に準備運動をすること、体調がわるいときには無理をしないことなどが大切です。

しかし、体育の授業や休み時間など一生懸命に体を動かしていると、けがをしてしまうこともあります。そのようなときには、担任の先生に伝えてから、保健室に来てくださいね。

## こんげつ 今月の ほけんもくひょう

けがのない  
生活をしよう



## 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?

### 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。>>>

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。>>>

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よう。>>>

Eさん



うご動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。

うらもあります

# 2学期もけがなく、元気に過ごそう！

**ケガ**をしやすいのは  
**みんなとき**!

あわ 慌てているとき



しゅうい じょうきょう お つ  
周囲の状況を落ち着いて  
み かんが よ ゆう  
見られるように、余裕を  
も こうどう  
持って行動しよう。

ゆ だん 油断しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」  
かんが いじょう  
と考えて、いつも以上に  
あんぜんかくにん  
安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ  
前日の疲れが残っている  
ちゅういりよく お  
と注意力が落ちてしまう  
すいみん  
よ。睡眠はしっかりと。

## こころにも 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  
からだ ちが いた かん ほう ひと おお  
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  
きず おうきゅうて あて ひつよう ほうほう ひと しんらい ひと そうだん  
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。

み ちか そうだん ひと まどぐち りよう  
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。

ほ けんしつ そうだん き  
保健室にも相談に来て  
くださいね。

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



さいたま市 24時間子どもSOS窓口 0120-0-78310

### 【ほけんしつ日記】

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？夏休みの思い出をほけんしつでもお話してくれるとうれしいです。

2学期は稲かりや運動会など、たくさんの行事があります。

少しずつ学校の生活リズムをとりもどして、元気に過ごせるようにしましょう。

大事なのは…「早ね、早起き、朝ごはん」です！

なんだか元気が出ないなという人や、イライラや悲しい気持ちになったら、いつでもほけんしつに来てくださいね。

