

ほけんだより



さいたま市立東宮下小学校保健室

令和6年8月28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!

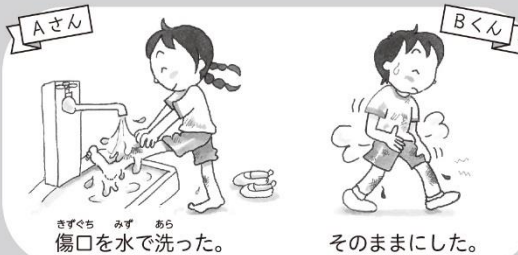
一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それはなぜ?

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。>>>



傷口を水で洗った。

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。>>>



水道水で5分以上冷やした。

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。>>>



うご動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

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

がっき げんき 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。

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？たくさん休んだり、遊んだりして楽しく過ごせましたか？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。

「休みボケ」という言葉があるように、リラックスモードからなかなか抜けられないかもしれません。先生が子供の時にも、長いお休みの後に、「何となく体がだるいな」「勉強に集中できないな」と感じたことがありました。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。

朝日を浴びたり、湯船につかったり、運動を取り入れることが大切です。

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。

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。

