

ほけんだより 9月



平成 29 年 8 月 30 日
 沼島市立共成小学校
 校長 石井 世津子
 保健室
 1~3 年生用

夏休みが明けて、ひさしぶりに見るみなさんは、少しくましくなった気がします。2 学期は、たくさんの行事があって、活やくの場面はいっぱいです！「早ね・早起き・朝ごはん」で、じゅう実した毎日をすごしましょう。



9月9日は 救急の日

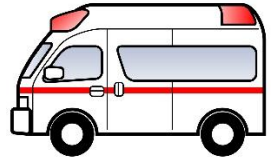


…ということで

救急車にかんするクイズ！

キュウ キュウ

Q Q クイズ



Q1. 救急車をよぶときの電話番号はどれ？ ①199 ②117 ③119

Q2. 救急車はどこから出動するのでしょうか？

①けいさつ署



②しょうぼう署



③市役所



Q3. 救急車は急いで目的地までいくので道路を走るときは、いくらでもスピードを出してよい？

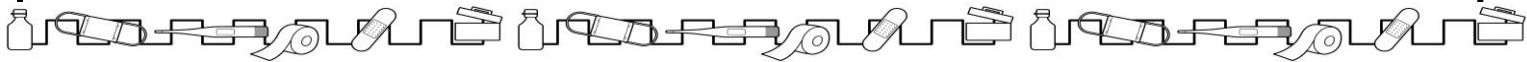
①○(特別な車なのでよい)

②×(決められたスピードがある)

Q4. 救急車をよぶとお金がかかる？

①○(もちろんかかる)

②×(かからない)

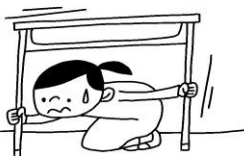


地しんが起きたとき

校内にいたら

教室にいるときは、窓ガラスからはなれて、机の下にもぐり、机の足の部分をにぎって、ゆれがおさまるのを待ちます。

体育館やろう下にいるときは、照明や窓ガラスからはなれ、頭を手でおおい、低い姿勢になって、ゆれがおさまるまで待ちましょう。



地しんは、いつ、どんな時に起こるかわかりません。学校でのひなんくんれんや、地域での防災くんれんなどで自分をまもる知しきをしっかりと身につけましょう。



地しんが起きたとき

家の中にいたら

まずは、頭を守ることうが大切です。じょうぶな机やテーブルが近くにあるときは、すぐに下にもぐりましょう。

近くにじょうぶな机がないときは、

- ・照明などの上から落ちる危険があるもの
- ・本だななどのたおれる危険があるもの
- ・車輪がついていて、動きやすいもの

からはなれ、ゆれがおさまるまでは、低い姿勢で、まくらやクッション、厚い本などで頭部を守りましょう。



QQ クイズのこたえ：Q1. ③(火事も119番にかけます)

Q2. ②(消防車と同じところにいます)

Q3. ②(時速80キロと決められているよ。高速道路では時速100キロまで) Q4. ②(お金はかかりません)

ほけんがより



平成 29 年 8 月 30 日
 昭島市立共成小学校
 校長 石井 世津子
 保健室
 4~6 年生用

さあ！2学期の始まりです。夏休みには、心や体にエネルギーをいっぱい
 たくわえられましたか？2学期がスタートするこの時期は、夏のつかれがある
 こと、1日の気温差が大きいこと、運動会の練習が始まることなどから、とて
 もつかれやすくなります。

早ね・早起き・朝ごはん、いつも以上に体調に気を配りましょう。



ケガをしたら



自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷

グラウンドで
こけちゃった

- ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る

- ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す



きり傷

カッターナイフで
切っちゃった

- ✕ 血が出ていたら、なめる

- ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる

しゅっけつ おおとき
出血が多い時は
びょういん
病院へ



つき指

ボールが
あたった

- ✕ 指をひっぱる

- ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- ◎ とんりの指とテープで固定

はれや痛みが
ひどい時は病院へ



さし傷

木の小さな
とげがささった

- ✕ よごれた指でつまむ

- ◎ 毛抜きでつまんで抜く
- ◎ 消毒をする

ぬ
抜けないときや、
のこ
残ってしまった
ときは病院へ



さし傷

さびた釘を
ふんでしまった

- ✕ 家で消毒するだけ

- ◎ 病院へ行く

はしょうふう
破傷風の
きけん
危険があります



やけど

熱いお湯が
手にかかった

- ✕ 氷を直接あてる
- ✕ すぐ薬をぬる

- ◎ すぐ水道水で冷やす

みず つよ
水は強くあてずに
やさしく



鼻血

急に
でてきたよ

- ✕ 上を向く
- ✕ 首の後ろをたたく

- ◎ あごを引いて鼻をつまむ



目にゴミ

なにが
目に入った

- ✕ こすってみる

- ◎ まばたきをして涙で流す
- ◎ 取れないときは、水で流す



ねんざ

足を
ひわっちゃった

- ✕ 痛い足を地面につけて歩く
- ✕ あたためる

- ◎ その場で安静に
- ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす



お家の方と一緒に読みましょう



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年は雨の日が多く、例年より過ごしやすい日が多かったですね。しかし先週から気温が高い日が増え、残暑が厳しく感じます。これから運動会練習も始まり、まだまだ熱中症も油断できませんのでお子さんへの水分補給の声掛けを引き続きお願いします。

さて、8月31日(木)～9月4日(木)の期間で身体計測を行います。測定の結果は「健康の記録」に記入し、お知らせします。確認後は保護者の欄に印(もしくはサイン)をしていただき、御返却ください。よろしくお願いします。

9月1日は「防災の日」 非常持ち出し袋の中身は??

消防庁のHP(<https://www.fdma.go.jp/index.html>)などに、非常用持ち出し袋に最低限必要な防災グッズの紹介があります。いざというときに持ち出せるように準備しておくといいです。

非常用袋の中身は、家族構成によって異なってきます。例えば赤ちゃんがいる家庭では「オムツやおしりふき(ウエットティッシュ)、ビニール袋、3日程度のミルク(キューブタイプがオススメ)や離乳食、使いすての哺乳瓶など」が必要になりますね。我が家にはどんな物が必要か?と考えることも大切です。

また、避難所を確かめたり集合場所を決めておいたり…と、この機会にぜひ災害時のことを話し合ってみてください。



正しいつめの切り方は?


運動会練習が始まると、裸足になることもあります。手だけでなく、足のつめが伸びていないかもチェックしてあげてください。

●切るタイミングは?

乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあります。お風呂上りがベストです。

つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふに傷がついたときの感染も防げます。

●足のつめ、切りすぎに注意!

足のつめの切りすぎは「巻きづめ」の原因になります。指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解です。



保健委員会でポスターを作成しました

今年度の保健委員会は、6年生7名・5年生8名です。委員会の時間では「共成小のみなさんが健康になるために何ができるのか」をテーマとし、毎回さまざまな活動を行っています。その中で、「石けんを使っていない」「ハンカチ持ってきていない」という問題点を見つけ、啓発のためのポスターを作成しました。水飲み場を中心に掲示してあります。2学期は集会発表があります。共成小のみなさんのためになれるような内容を考え、発表したいと思います。

これからの保健委員会の活動に御期待ください!!

