

ほけんだより 8.9月

令和2年8月29日
 昭島市立共成小学校
 校長 佐伯 孝司
 保 健 室
 1～3年生用

このところ、**新型コロナウイルス**がきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクを
 しましょう」「人と人とのきよりを空けましょう」など。きゆうくつだな、しんどいな、
 と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？もし、みんな
 が自分のことだけを**考えて自由に**くらしたら…きっと色々な**トラブル**が起きてしまうで
 しょう。感せんを防ぐためのルールは、自分だけでなく**家族や友だち**など**お互い**を守るた
 めに**必要**なのです。ルールの向こう側には**何か**があるのか…**考えて**みましょう。



8・9月のほけん目標は

「けがを防止しよう」



9月9日は「**救急の日**」。自分が**けが**をするのはもちろん、**友達**に**けが**をさせてしまうのは**かなしい**
 ことですよね。どのようにすれば**けが**を防げるのか、**方法**を**考えて**みましょう。

ちょっとまって！
 ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

そうじの時間



目にあたり、
 目の上を切ったら大変！
 友だちにもケガを
 させるかもしれないよ



道具を正しく使ってケガを防ごう！
 まわりもよく見てね

休み時間



ちょっとまって！
 汚れたままに
 していると、ケガが
 悪化することもある
 よ。水で汚れをきれ
 いに洗い流そう



きれいに洗って、自分で治そうとする力
 「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



ちょっとまって！
 骨折や脱臼、腱や靭帯
 が切れているかもしれ
 ないから、ひっぱる
 のはとっても危険！



運動前の準備運動も大切だね。
 つきゆびくらい…と思わず、安静に

ほけんだより 8・9月

令和2年8月29日
 昭島市立共成小学校
 校長 佐伯 孝司
 保健室
 4～6年生用

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり、短い時間で終わったり、ちょっとさみしい気持ちがあるかもしれません。でも、今は友達と会えるのがうれしいですね。何かを一緒に考えたり、力を合わせてがんばったり、はげまし合ったり、喜び合ったり。友達と一緒になら、ふつうの毎日の中にも、そんな瞬間がたくさんあります。

いつもと少しちがう学校生活ですが、こんな時こそ友達とのつながりを大切にしたいですね。まずは自分から。やさしい気持ちをやさしい言葉で伝えてみましょう。



8・9月の保健目標は

「けがを防止しよう」



9月9日は救急の日 いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガをしたときは	<p>1 わっ 鼻血が出た!</p> <ol style="list-style-type: none"> あおむけに寝る 首の後ろをたたく 下を向いて鼻をつまむ 	<p>2 いたっ! 血...血がっ</p> <ol style="list-style-type: none"> 氷で冷やす 傷口をハンカチなどで押さえる そのままばんそうこうを貼る 	<p>3 あっ うち!</p> <ol style="list-style-type: none"> 冷却シートを貼る すぐに水で冷やす アロエをぬる
	<p>4 倒れている人を見つけたら?</p> <ol style="list-style-type: none"> 軽く肩をたたいて呼びかける 大きく揺さぶって反応をみる 知らないふりをする 	<p>5 AEDって何をするもの?</p> <ol style="list-style-type: none"> 脳を刺激して意識を戻す 筋肉を刺激して体を動かす 心臓のけいれんを止めて動きを戻す 	<p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り?</p> <ol style="list-style-type: none"> 左胸 真ん中 右胸
	<p>7 呼ぶときは?</p> <ol style="list-style-type: none"> 110番 117番 119番 	<p>8 呼んでから到着するまでどれくらい?</p> <ol style="list-style-type: none"> 8.7分 16.2分 20.3分 	<p>9 全国で約何台ある?</p> <ol style="list-style-type: none"> 500台 3,200台 6,300台

お家の方と一緒に読みましょう



2学期がスタートし一週間が経ちます。休みモードから学校モードへの生活リズムの切り替えはできていますか？少しずつですが朝・晩の気温が下がってきたように感じますが、日中の暑さはまだまだ警戒しないといけません。今後も熱中症対策＋コロナ対策へのご協力をお願いします。

さて、実施できずに延期となっていた健康診断を2学期に行います。予定は以下の様になりますのでご確認ください。なお、内科・眼科・耳鼻科・歯科は欠席してしまふと、各自で校医宅に行き検診を受けてもらうこととなりますのでご注意ください。

検診日	内容	学年
8/31	視力・聴力検査	若草学級
9/1	視力・聴力検査	1・2年
9/2	視力・聴力検査	3・5年
9/3	視力検査	4年
9/4	視力検査	6年
9/8	耳鼻科検診	全学年
9/15	眼科検診	全学年
9/28	内科検診	1, 2, 3年, 若草
10/6	内科検診	4, 5, 6年
10/15	歯科検診	全学年

おしらせ

8月31日～9月28日の間、養護教諭の教育実習生が来ます。保健室を中心とした実習となりますが、みなさんの様子を見るため教室にも行くことがありますのでよろしくをお願いします。以下、自己紹介です。



共成小学校で8月31日から、保健室の先生となるための勉強をさせていただきます。「臼井麻衣(うすいまい)」と言います。よろしくお祈りします！



もしものとき・・・

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。もし、家族がバラバラの場所にいるなら、一人だったら…。とっさの時に、自分や大切な人を守るように準備をしておきましょう。

わが家の防災メモ

財布に入れて持ち歩いたり、家族みんなが分かる場所に置いておくといいですよ。



災害が起きると、電話が

つながりにくくなります。そんなとき、遠くにいる親せきや友だちに伝言するのも一つの手段。

また、音声を録音・再生できる災害用伝言ダイヤル「171」もあります。いくつかの方法を相談しておきましょう。

わが家の防災メモ

使い方

171 をダイヤル

録音は 1 再生は 2

おうちや家族の電話番号を入力
X X X - X X X - X X X X

▼音声ガイドに従って▼

録音 再生

声で安否が確認できる
災害用伝言ダイヤル

わが家の避難場所		家族の集合場所	

● 家族の連絡先

名前	携帯電話	電話(学校・会社)	血液型	誕生日	メモ(常備薬・病気・アレルギーなど)

● 親せき・知人の連絡先

名前	電話	住所	メモ

● 連絡のとりかた(安否確認の方法) ① ② ③