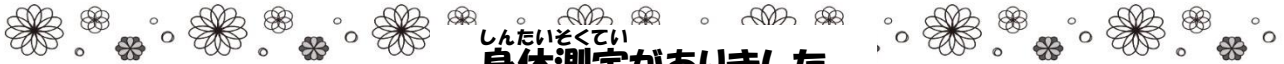


すくすく



No. 5 令和5年9月20日(水)

夏休みが明けて2週間が過ぎました。疲れや朝晩の気温の変化に体がついていけず、体調を崩す様子を見かけます。疲れがあると、免疫力が低下して体調不良になりやすくなるだけでなく、吐き気のときに反応が遅れてけがにつながることもあります。休めるときにしっかり休養を取り、元気に登校できるよう、エネルギーを蓄えましょう。



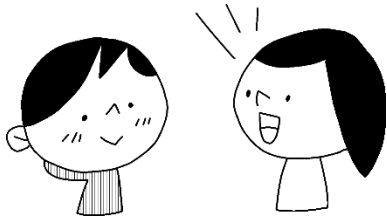
身体測定がありました。

4月と比べてどのくらい成長しているかを確認するため、身体測定を行いました。欠席者の測定でき次第、個票を配布しますので、お家の人と確認してください。

身体測定の後には、保健のお話をしました。1～3年生は「ふわふわ言葉」、4～6年生は「自分も相手も大切に話した話し方」について、具体的な場面を例にして考えました。

ふわふわ言葉でぽっかぽか。

- けがをしたとき、心配して手当をしてくれたお友達に「**ありがとう**」
- おにごっこ中、ぶつかって泣いてしまったお友達に「**ごめんね**」「大丈夫?」
- リレーの本番、ゴール前で転んでしまったお友達に「**次がんばろう**」「**気にしないで**」

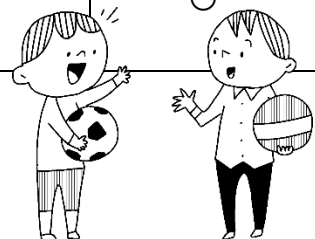


相手も自分も、心があったかくなる言葉をかけてあげられるといいですね。

お互いの気持ちを大切に話した話し方。

休み時間、お友達からドッジボールに誘われました。けれど、あなたはサッカーをやりたいと思っています。お友達と自分の気持ち、両方を大切に話した返事は、どのようなものになるでしょうか?

	友達の気持ち	自分の気持ち
「ドッジボールなんてつまらない! サッカーやろうよ!」	×	○
「あー……うん、いいよ、ドッジボールしよっか……」	○	×
「えー、まあ、いいけどさあ。いつも君が決めるよね」	△	△
「ドッジボールもいいね。けど、ぼくはサッカーがやりた いんだ。ドッジボールは明日にしない?」	○	○



9月の保健目標 **けがに気をつけよう!**

“応急手当”とは?

けがをしたときに、自分でする簡単な手当のこと。「自分の体を手当できる」ことは、「自分の体を大切にすること」です。ちょっとしたけがを自分で手当できると、いいですね。

けがをしたら、どうしたらよいか?

(1) 体のどこをけがしたか、血がどのくらい出ているかなどを、すぐに確かめよう。

軽いけがのとき

→すぐに自分でできる手当をして、先生に伝えて保健室に行こう。

お押さえても**ち**血が**と**止まらない **あたま**う **う**頭を**う**打った **たか** **ところ** **お**高い**所**から**お**落ちた

→動かさないで、すぐに大人の人を呼ぼう。



(2) 軽いけがのときは、“応急手当”をしよう。

さまざまなけがの手当

<p>すり傷・切り傷</p> <p>すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。</p> 	<p>打ぼく・ねんざ</p> <p>応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。</p> 
<p>やけど</p> <p>すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮膚の深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。</p> 	<p>鼻血</p> <p>下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。</p> 
<p>頭部打ぼく</p> <p>こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やほてい感が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちのひとにすぐ伝えましょう。</p> 	<p>歯のけが</p> <p>水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。</p> 