

すくすく



No. 5 令和6年9月24日(火)

ひるま たいよう まぶ あき というにはまだまだ あつ ひ つつ いています。そろそろ つか 疲れがでてくる頃 なのではないでしょうか。疲れがあると、めんえきりよく ていが たいちようふりよう 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、とっさ のときに はんのう おく 反応が遅れてけがにつながることもあります。やす 休めるときにしっかりと ぎゅうよう 休養をとり、げんき どうこう 元気に登校できるよう、エネルギーを たくわ 蓄えましょう。

じぶん おうきゅうてあて 自分でできる応急手当

おうきゅうてあて ○応急手当とは？

けがをしたときに、じぶん かんたん てあて 自分でする簡単な手当のこと。「じぶん からだ てあて 自分の体を自分でできる」ことは、「じぶん からだ 大切に^{たいせつ}する」ことです。ちょっとしたけがを自分で^{じぶん てあて}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) からだ 体のどこをけがしたか、ち 血がどのくらい出ているかなどを、たし すぐに確かめよう。

かる 軽いけがのとき

→すぐに^{じぶん てあて}自分でできる手当をして、せんせい つた ほけんしつ い 先生に伝えて保健室に行こう。

お 押さえても血が止まらない

あたま う 頭を打った

たか ところ お 高い所から落ちた

うご 動かさなくて、すぐに^{おとな よ}大人を呼ぼう。



(2) かる 軽いけがのときは、おうきゅうてあて “応急手当”をしよう。

すな つち 砂や土がついているとき

よご みず 汚れは水でしっかりと^{あら なが}洗い流そう。

ち なが 血が流れているとき

→きれいなハンカチやティッシュで、きずぐち お 傷口を押さえよう。ぐっと強い力^{つよ ちから お}で押さえることで、ぼたぼたとこぼれてしまうのを^{ふせ}防ぐだけではなく、はや ち 早く血が止まりやすくなるよ。

ぶつかって^{あか}赤くなっていたり、は 腫れてしまったりしているとき

こおり ほれいざい ひ や あか は おさ ちか 氷や保冷剤で冷やそう。早く赤みや腫れが治まるよ。近くにないときは、つめ みず め 冷たい水で濡らしたタオルでも○。保健室では保冷剤を貸し出しているの^{こえ}で、声をかけてくださいね。

○こんなときはどうしようかな？

(1) ボールが顔にぶつかって、鼻血が出てしまった！

→ティッシュで鼻を押さえよう。このとき、した お 下を向くことと、はな っ 鼻を^{たいせつ}つまむことが大切。

(2) あつ 熱いフライパンを^{さわ}触って、やけどしてしまった！

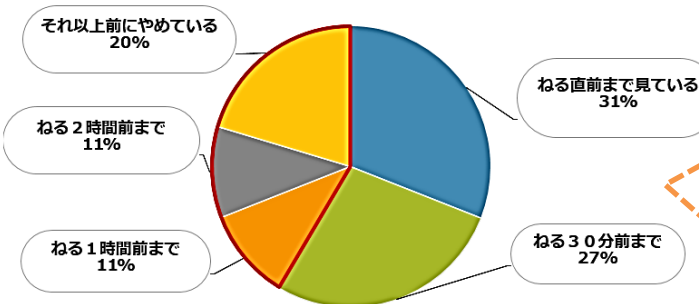
→すぐに、みず ひ 水で冷やしましょう。学校でやけどした場合は、^{がっこう}近くの水道で冷やして、いた 痛みが^{おさ}治まってから保健室で様子を見ます。



9月13日（金）の授業参観日、3時間目に学校保健委員会を実施しました。参加したのは4～6年生と、各クラス担任の先生、そして保護者の方々です。今年は「すいみんで心と体を整えよう」というテーマで、中部小の4～6年生の学校のある日のすいみんの実態を保健委員が発表し、それを元に岡崎市保健部保健政策課の中村さんにお話をさせていただきました。

保健委員会の発表(一部)

(5) ゲームをしたり、テレビやインターネットを見たりする人は、その時間帯を教えてください。



学校のある日、寝る30分前までメディアを使っている人が、全体の半分以上いました。寝る1時間前までにメディアの使用をやめている人は、全体の約40%いました。じゅうぶんな睡眠をとるためには、寝る1時間前にやめる必要があります。

中村さんのお話(一部)

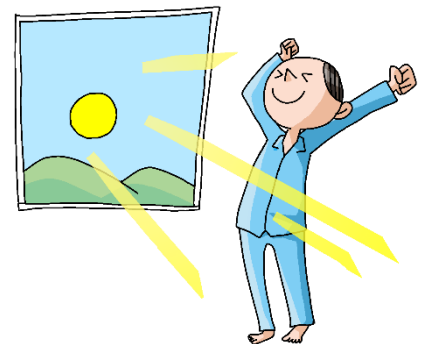
<睡眠の役割>

- 心と体を元気にする。
- 体を成長させる。
- 病気に負けない体を作る。
- 勉強したことを記憶する。

浅い眠り（レム睡眠）で、夢を見ながら記憶の整理と体の点検。深い眠り（ノンレム睡眠）で、頭の休息と成長ホルモンの作成をしています。

<睡眠をとるときのポイント>

- 早く起きて、日光を浴びる。
- 寝る1時間前から、メディアを止める。
- できるだけ暗い部屋で寝る。



4～6年生の保護者さま

学校保健委員会で学んだことを実践する場として、9月30日～10月4日の5日間、「菜の花生活習慣カード」の記録を行います。「寝る時間」と「メディアをやめる時間」を自分で設定し、5日間子供たちが記録していきます。ご家庭でも声掛け等のご協力をお願いします。カードには保護者さまのコメント欄も設けましたので、よろしければ子供たちの実践についてコメントをご記入ください。