

# ほけんだより



2023年9月号  
富士小学校 保健室

夏休みは暑い日が多かったですが、いっぱい楽しめましたか？

学童やサッカー、バスケットなどで学校に来ている人を見かけると、真っ黒に日焼けしていたり、背が伸びていたり、顔つきが大人っぽくなっていたり、びっくりすることが多かったです。今日、始業式でみなさんに会えることを楽しみにしていましたよ。

新型コロナウイルス感染症はまだまだ感染報告が多くありますし、熱中症予防にも気を抜けない2学期のスタートです。



生活リズム♪

あ い う え お

う・い・あ・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う	<p><b>あ</b></p> <p>あさひ あ 朝日を浴びて、朝ごはん エネルギーチャージ！</p>	う・い・あ・お・あ・い・う・え・お
	<p><b>い</b></p> <p>えがお いい笑顔で「おはよう」！ じぶん あいて きもち いいね</p>	
	<p><b>う</b></p> <p>うんどろ 運動しているときも、 のんびりしているときも、 こまめに水を飲もう</p>	
	<p><b>え</b></p> <p>えいよう 栄養まんてん ばん 晩ごはんの後は、 しっかり歯みがき♪</p>	う・い・あ・お・あ・い・う・え・お
	<p><b>お</b></p> <p>「おやすみなさい」で ふとん 布団へダイブ！ きょう 今日もいい1日だったね</p>	う・い・あ・お・あ・い・う・え・お

まだまだ  
暑い日が続きます

～熱中症に気をつけよう！！～

夏休み中に、他県の小学生と中学生が熱中症で亡くなるというニュースがありました。

北海道の小学生は体育の授業の後に、山形県の中学生は、部活の帰宅中に。

熱中症は、暑い中だけではなく、湿度の高いムシムシした日でも起こります。少しでも、しんどいなと感じた時は、早めに先生に伝えてください。

- ★朝ごはんを食べて登校しよう！
- ★睡眠不足は、熱中症にかかりやすいので注意！！
- ★ちびちび、こまめな水分補給！！
- ★体調の悪い時は、先生に伝えよう！！

# 9月9日は「救急の日」

## タイムスリップ探偵 なぜ 早く治った謎を解け!

いっしょ 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。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



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。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



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。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



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。

## ココロにも応急手当を



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。

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



保健室にも相談に来て  
くださいわ。

