

# ほけんたより



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成 25 年 9 月 9 日発行  
(家庭数配布)

9月9日  
救急の日

## こんなケガや事故が起きています！

### ●耳や鼻にものをつめない！

おもちゃのピストルの玉、ビーズ、ボタン、豆類、砂、昆虫などをつめて、病院にいかなければならないことがあります。



### ●やかんやなべにさわらない！

家で起こるやけどの半分は、台所で起こっています。



### ●お風呂で遊ばない！

お風呂で遊んでいて、すべったり、転んだりして、ケガをすることがあります。濡れることでもあるので、お風呂で遊ばないようにしましょう。



### ●公園の遊具の遊び方を守る！

遊具を使っていて、転んだり落ちることが、よくあります。遊び方を守りましょう。



## ここまででは自分でできる！ ケガの手当て！

すり傷ができたとき



水で洗う

鼻血が出たとき



鼻をつまんで  
下を向く

やけどをしたとき



すぐに水で  
冷やす

\*ケガがひどいときは先生がおうちの人に言います。

## ケガの手当てで注意すること

●血を止めるときに、ティッシュペーパーを使わない。

…傷口に細かいゴミが残ることがあります。

●やけどのとき、水ぶくれはつぶさない。

…やけどのときは、流水で冷やすのが正しい方法です。水ぶくれをつぶすとばい菌が入る原因となります。

●突き指をしたとき、引っぱったり、もんだりしない。




…突き指をひっぱると、痛みやはれを悪化させる原因となります。

知ってる？

## どんなケガ？ どこがちがう？

<p><b>打撲</b> からだを強くぶつけて、皮膚組織が傷ついた状態</p> <p><b>主な症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●内出血。はじめ赤く、日がたつと、青や紫色に変化していく。</li> <li>●はれ ●痛み</li> </ul> <p><b>起りやすいのは</b> 全身</p> 	<p><b>ねんざ</b> 関節に無理な力がかかって、じん帯などが傷ついた状態</p> <p><b>主な症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はれ</li> <li>●変色、変形</li> <li>●動かせないほど、強く痛む</li> </ul> <p><b>起りやすいのは</b> 足首、手の指</p> 
<p><b>肉ばなれ</b> 筋肉が強く伸び縮みしたとき、筋肉が部分的に傷ついた状態</p> <p><b>主な症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●突然の激痛</li> <li>●はれ</li> <li>●内出血</li> </ul> <p><b>起りやすいのは</b> 太もも、ふくらほざ</p> 	<p><b>疲労骨折</b> 力がくり返し加わることで、骨に負担がかかり、骨折した状態</p> <p><b>主な症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●慢性的な痛み (かまんでできる程度の痛みで、気づきにくい)</li> </ul> <p><b>起りやすいのは</b> 足の骨</p> 

## ▼▼▼応急手当ての基本は同じ・RICEと覚えよう▼▼▼

<p><b>Rest</b> 動かさない</p>  <p>症状の悪化を防ぎます。</p>	<p><b>Ice</b> 冷やす</p>  <p>血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。</p>	<p><b>Compression</b> 押さえる</p>  <p>内出血や炎症を抑えます。強く押さえずさないこと。</p>	<p><b>Elevation</b> 高く挙げる</p>  <p>ケガの部分、心臓より高くすることで、はれを抑えます。</p>
--	--	--	---

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関を受診しましょう。



## たんこぶの中身は？

「たんこぶ」の中身は、頭の皮膚の下にできた血のかたまりです。

頭やおでこをぶつかけたり、物が当たったりすると、血管が傷ついて、血が出ます。皮膚が破れると、その血は外に流れ出してくるのですが、皮膚が破れないと、血が皮膚と骨との間にたまって、「たんこぶ」になるのです。何日かたつと、血が吸収されて、自然になおります。

でも、頭をぶつけた後、気分が悪くなったり、頭がひどく痛くなったりしたときは、すぐに家の人や先生に教えてください。

# 夏休みあけ ミニチェック

- 朝、なかなか起きられない。
- 最近、便秘がち。
- 食欲がない。
- いつも疲れている感じ。
- 気分がスッキリしない。



からだはゆっくり、心はゆつたり休ませて、夏の疲れにサヨナラしましょう！

## こんなあなたにアドバイス

朝、スッキリ起きられない。 	今日から30分早くふとんに入ろう。 
夏バテで、食欲ダウン↓ 	少しずつでも、栄養のバランスを考えて。 
このごろ便秘がち…。 	朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。 
夜、なかなか眠れない。 	寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。 

## カラダが知ってる昼と夜

人間のカラダは光を浴びることで、「朝だ」と感じて活動的になります。逆に周囲が暗くなることで、「夜になった」と感じ、眠くなるようにできています。

だから、夜でも強い光を浴びるとカラダが「朝だ！」と勘違いして、いつまでも眠くならないということが起こります。



テレビやパソコン、蛍光灯の光などは、すべてカラダが勘違いするのに十分な光の量です。

子どもが必要とする睡眠の量は大人とは違います。大人の生活につき合わせるのではなく、子どものための環境を考えてあげてください。

参考：(http://www.healthline.jp/ヘルスクラック)

9月の1週目に、身体測定と保健指導を行いました。睡眠や食事などの話を、子ども達も楽しそうに聞いていました。9月の身長・体重を記入した健康カードをお返しますので、その際に保健室での話を、聞いてみてください。

## 9月の保健目標

# 規則正しい生活で ケガを防ごう

## ◎ 朝ごはんを食べないと、こんなことになるかも… o(^\_^;)

朝ごはんを食べていなくて、こんなふうになったことはありませんか？

- 朝から、勉強や運動が元気にできなかった
- 給食の時間よりかなり前に、お腹がすいた
- 朝からウンチが出なかった



こんなふうにならないためにも、朝ごはんを食べましょう！  
今、朝ごはんを食べていない人は、どうしたら朝ごはんを食べられるようになるか、おうちの人と考えてみましょう。

## 今年9月16日が 敬老の日です

敬老の日は9月の第3月曜日なので、今年9月16日となります。

みなさんの周りにおじいさん、おばあさんはいますか？  
長い間にわたって社会につくしてきたおじいさんおばあさんに対して感謝の心もち、その気持ちを伝えることができるといいですね。

