

# ほけんだより



# 9月

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26年9月4日発行  
(家庭数配布)

夏休みも終わり、  
元気な子供たちの  
姿が学校に戻っ  
てきました。

生活リズムを整  
え、体の調子を崩  
さないよう気をつけ  
ましょう。

**9月の保健行事**  
**発育測定・保健指導**  
 2日(火) 高学年  
 3日(水) 中学年  
 5日(金) 低学年  
 30日(火)  
**5年移動教室前日検診**

## ～暑さ疲れの出る時期です～

朝夕の心地よい風に、一番暑い時期は過ぎ、秋の入り口にさしかかってきたことを感じます。しかし、これまでも昼も夜も暑い日が続き、食欲が低下したり、眠りにくかったり、体には疲れがたまっています。秋の初めは、そんな暑さ疲れが体調不良となって現れやすい時期です。おなかの調子を崩したり、風邪を引きやすくなったりします。いつも以上に、体調の変化に気を配り、調子の悪いときは早めに休養がとれるようご配慮ください。

**9月9日は**  
**救急の日**

自分でできる

**応急手当の  
基本は3つ**

こんなときは

**保健室または病院へ**

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血量が多い。
- 気分(顔色)が悪い。
- 冷や汗が出ている。

洗う	冷やす	押さえる
<p>すり傷      目にゴミが入った</p> <p>水道の流水で、傷口を洗い流す。      洗面器の水の中で、まばたきをする。</p> <p><b>知識</b> 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。</p>	<p>やけど      突き指・打撲</p> <p>水道の流水で、痛みがおさまるまで。      氷を入れたビニール袋で、20分間。</p> <p><b>知識</b> やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。</p>	<p>切り傷      鼻血</p> <p>清潔なハンカチなどを傷口に当てて。      顔を下に向け、鼻をつまむ。</p> <p><b>知識</b> 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。</p>
<p>何のために?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。</li> <li>● 傷をつけずに、異物を取る。</li> <li>● 水道水の塩素には、消毒の効果も。</li> </ul>	<p>何のために?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● やけどをした部分の温度を下げる。</li> <li>● 腫れや痛みをおさえる。</li> <li>● ケガの回復を助ける。</li> </ul>	<p>何のために?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。</li> <li>● 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。</li> </ul>
<p><b>応急手当の後も</b></p> <p><b>自分でチェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⚠ 傷の状態(痛み、腫れ、変形)や傷口の変化に注意。</li> <li>⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。</li> </ul>		

きりとり

## 夏休み中の健康に関する調査

お子様の夏休み中の健康について、丸をつけて、9月9日(火)までに、ご回答ください。

1.健康だった      2.けがをしたり、体調を崩した      (下記に、具体的にご記入ください。)

年 組 児童氏名

# 生活リズムを整えてケガを予防しよう

## 夏休み明け生活リズムチェック

### 五つ星をめざそう!!

「はい」のときは、☆に色をぬりましょう。



- 朝、気持ちよく起きられましたか？  
(はい・いいえ)
- 朝ごはんを食べてきましたか？  
(はい・いいえ)
- ウンチはすっきり出ましたか？  
(はい・いいえ)
- 休み時間には、体を動かして遊びましたか？  
(はい・いいえ)
- 夜は、ぐっすり眠れましたか？  
(はい・いいえ)

## 健康カレンダー

9月9日  
救急の日



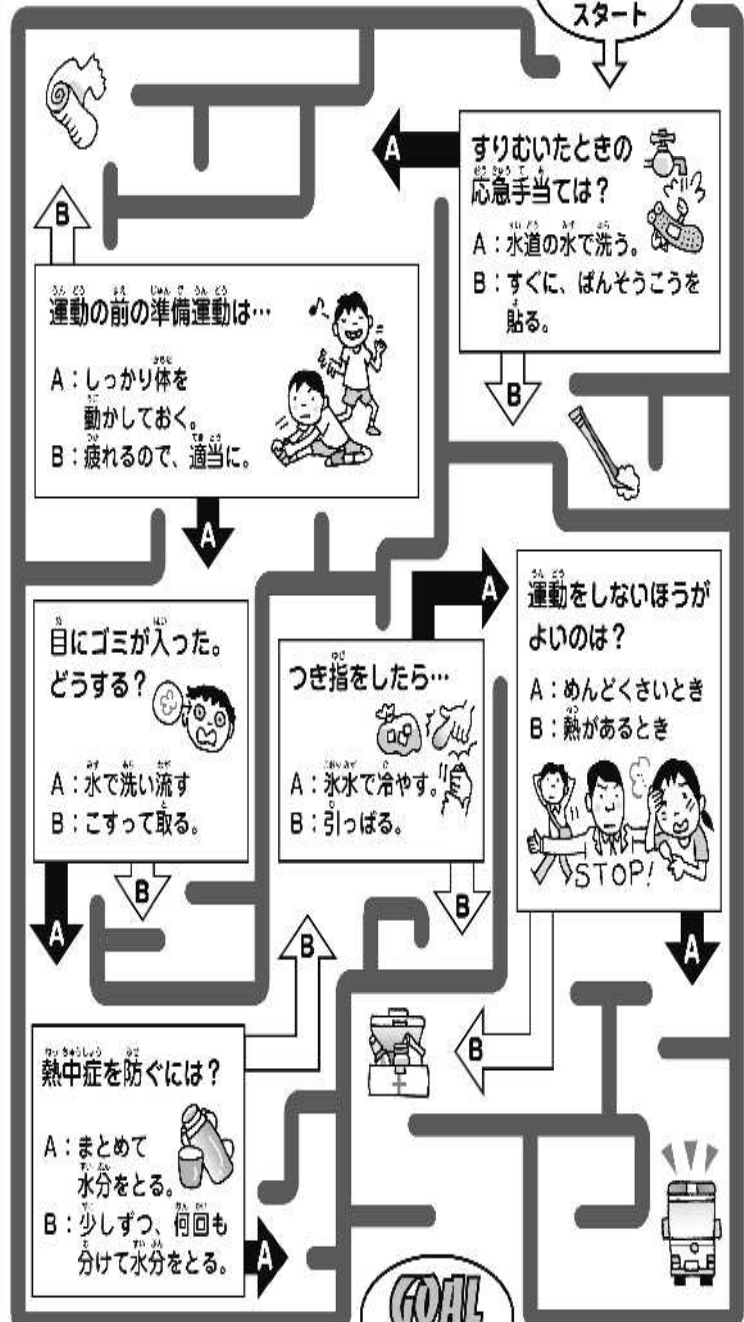
救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当てでも「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当てをしっかりおぼえて、実行できるようにしておきましょう。

## 迷路でチャレンジ!!

### 応急手当て・けが予防の基礎知識

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

選んだ答えの方向に進みます。



まちがえたところは、見直しておきましょう!!

洗う 水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。

押さえる 血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。

冷やす 足をくじいたり、つき指をしたリしたときは、タオルにくるんだ氷で冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。

洗う 押さえる 冷やす