



練馬区立早宮小学校
 校長 今村 理恵
 養護教諭 石山 綾
 平成29年9月11日発行
 (家庭数配布)



夏休みには心と体にエネルギーをたくさん蓄えられたでしょうか？2学期の学校生活が始まるこの時期は夏の疲れが出ることで、一日の気温差が大きいこと、行事に向けての様々な練習が始まることなどからとても疲れやすくなります。睡眠時間と朝食をしっかりとって生活リズムを整え、今しか体験できないことに楽しんで取り組んでほしいです。

9月の保健目標

運動と健康について考えよう

9月の保健行事

- ・ 12日(火) 発育測定(3・4年)
- ・ 15日(金) 発育測定(1・2年)
- ・ 19日(火) 発育測定(5・6年)

授業の関係で6 - 1. 3 - 2は15日に実施

夏休み明けに多い健康トラブル2つ!

腹痛

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

頭痛

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

夏休みが明けて2週間がたちました。始業式の日、体調不良での来室が多く今後は心配しましたが、週明けから来室数が落ち着き、体調不良での欠席も少なくなっています。

また、視力の精密検査結果やむし歯の治療報告書を提出してくれた児童もいて、夏休みだからこそあった治療や受診のチャンスを忘れずにしてくれたことをとても嬉しく思いました。

発育測定は、4月からどれくらい身長が伸びたのか、体重が順調に増えているかを知る機会となります。他人と比較するのではなく、4月の自分と比較できると良いと思います。発育測定の前には保健指導を行います。生活リズムや応急手当について発達段階に応じて行う予定です。ご家庭でも学習内容について話題にしていただけると幸いです。保健指導、防災訓練等を通して、自分の身は自分で守る、そして高学年は救助する側になれるように、命の尊さ、大切さを理解し、実践できる月にしていきましょう。

ケガをしたら



自分でできる応急手当

- ✕ やってはいけないこと
- ◎ やってほしいこと

<p>すり傷 グラウンドでこけちゃった</p> <p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p>	<p>きり傷 カッターナイフで切っちゃった</p> <p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>◎ せいかつなハンカチで傷口をおさえる</p> <p>しゅっけつ 出血が多い時は病院へ</p>	<p>つき指 ボールが当たった</p> <p>✕ 指をひっぱる</p> <p>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定</p> <p>はれや痛みがひどい時は病院へ</p>
<p>さし傷 木の小さなとげがささった</p> <p>✕ よこれた指でつまむ</p> <p>◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする</p> <p>抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</p>	<p>さし傷 さびた釘をふんでしまった</p> <p>✕ 家で消毒するだけ</p> <p>◎ 病院へ行く</p> <p>はしゅうふう 破傷風の危険があります</p>	<p>やけど 熱いお湯が手にかかった</p> <p>✕ 水を直接あてる ・すぐ薬をぬる</p> <p>◎ すぐ水道水で冷やす</p> <p>あつ 湯の水は強くあてずにやさしく</p>
<p>鼻血 急にでてきたよ</p> <p>✕ 上を向く ・首の後ろをたたく</p> <p>◎ あごを引いて鼻をつまむ</p>	<p>目にゴミ なにが目にいった</p> <p>✕ こすってみる</p> <p>◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す</p>	<p>ねんざ 足をひねっちゃった</p> <p>✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる</p> <p>◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす</p>

あっ！人が倒れてる

正しいのはどっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。倒れている人を救助できるかな？

どっち？

意識を確かめるために

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ② 試しに起こしてみる

どっち？

意識がない時は

- ① 顔をたたいて意識を呼び戻す
- ② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

● AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する

● AEDと胸骨圧迫をくり返す

救急車が到着した！

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

どっち？

呼吸がない時は

- ① とにかくAEDの到着を待つ
- ② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く

1分間に100~120回のテンポで強く速く胸を押す

成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

間違った人は、最初から見直そう！

答えは ①→②→①→②