

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気!

No.9

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H28年9月6日(火)

ほけんだより 9月

～^{ひと}おうちの人と^よいっしょに読みましょう～


9月の保健目標 ○けがの手当てをおぼえよう

朝晩、すずしく、過ごしやすくなってきました。

学校の生活リズムはとりもどせましたか?この時期は、夏の暑さのつかれがでてきて、体調をくずしやすい時です。規則正しい生活をし、元気に過ごしましょう。


また、9月9日は「救急の日」です。けがの予防やけがの手当ての仕方について考える機会にしましょう。




ここにも!! **学校内にひそむ** 

けが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。けがを少しでも減らすためには、まず、どこで起こりやすいのを知っておくことが大事です。たとえば、体育館や校庭は、体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはり、けがが多くなります。また、ほかには、こんなところがあります。



⚠️ **ろうかの曲がりかど**



⚠️ **かいだん**



⚠️ **出入り口(とびら)**

こうした場所でのけがは、一人一人が「向こうからだれか来るかも」「走って転んだら…」と考え、気をつけて行動すると減らすことができます。

**その「くつ」!
けがのもとです!**

けがの予防のためにも、自分の足のサイズに合ったくつをはき、くつのはき方にも注意しましょう。

 <p>サイズが おお 大きい</p>	 <p>くつひもが ほどけて いる</p>	 <p>かかとを ふんで はいている</p>
--	---	---

【やけど】

①すぐに水道の水でじゅうぶんに冷やす。

※水ぶくれがある場合は、つぶさないように気をつけながら冷やす。

②ガーゼやばんそうこうでやけどした部分をおおう。



【すいきず・きいきず・さしきず】

①きず口が汚れている場合は、水道の水でしっかり洗う。

②血が出ていたら、ハンカチなどできず口をおさえて止める。

※きず口は、心臓より高くすると血が止まりやすい。

③ばんそうこうやガーゼできず口をおおう。



いざというときのために…

おぼえておこう！ 救急処置！

【目にゴミが入った】

①まばたきをして、涙でゴミを流すようにする。

②まばたきをしても取れない場合は、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをする。

※目は絶対にこすらない。



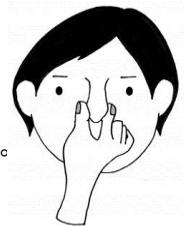
【鼻血が出た】

①うつむいて、小鼻（鼻のわき）をつまむ。

※上を向いたり、首の後ろをたたいたりしない。

※鼻をいじったり、強くかんだりしない。

※血は飲みこまないようにする。



スクールカウンセラー来校予定日

学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。

保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、心配事など、何でも気軽にご相談ください。カウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。

【来校の予定日】 ★9月8日(木) ★10月6日(木)



保護者のみなさまへ

◎夏休みの「はみがきカレンダー」のご協力ありがとうございました

夏休み中、ついつい、生活が不規則になってしまったためか、1日1回の歯みがきにならなかったり、1回もみがかなかった日があったりしたお子さんが見受けられました。出かけていたりして、歯みがきができないのは仕方ないと思いますが、せめて、朝夜の歯みがきは忘れずにしてほしいと感じました。これからも学校では、歯みがきタイムや学活等で歯科指導を続けていきます。ご家庭でも、引き続き、規則正しい生活を送り、毎日の歯みがきを習慣化できるよう、お声かけをお願いします。