

ほけんだより 9月

令和5（2023）年9月

桜井谷小学校

ほけんしつ

9月13日は鶺鴒鳴くといわれ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイは、もともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年中鳴き声を聞くことができます。街中でも、見かける身近な鳥なので、「チチン チチン」とかわいく鳴く声に耳を傾けてみましょう。



タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

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てみよう!

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てみよう!

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てみよう!

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま貼った。

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、挙上」(RICE)を覚えておこう。

覚えておこう! RICE

Rest (安静)



安静にして動かさない

Icing (冷やす)



痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

ほけんしつ 保健指導をしました

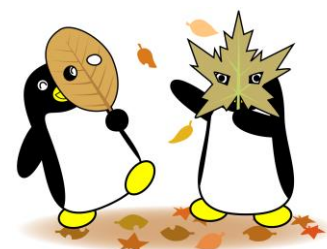
1~3年生は「うちでできる健康チェック」、4~6年生は「トイレの神様」についてお話ししました。

1~3年生は、色々な動物のうんち、うんちの形や健康状態、毎日のうんちを流す前に見てねとお話しをしました。次の日に、1人の女の子が「今日はバナナうんちだったよ!」とニコニコと笑いながら教えに来てくれました。4~6年生は、改めてトイレ掃除の方法と使い方をお話ししました。日常のトイレの使い方やスリッパの並べ方ができていないなと思いトイレ掃除が当たっている学年に聞いてもらい、低学年のトイレを使うとき、通るときにスリッパが並んでいなかったら、並べてあげてねと伝えました。また、学校や家に限らず、次の人が気持ちよく使えるようにしてほしいと思います。

気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ!



まだまだ暑いよ



すいぶん ほきゅう 水分補給 わす 忘れずに。

生活リズムを 学校モードに 戻そう!

