

# 9月のほけんだより

美里町立中央小学校 保健室  
令和 5年 9月 20日  
<No.6> 文責:林田久美



9月も後半になりましたが、気温の高い日が続いていますね。こんなにお昼は暑くても、朝夕は涼しくなってきました。季節が秋へ変わってきていますね。

さて、全国的には、インフルエンザや新型コロナに感染する人が増えていますが、中央小は今のところ落ち着いています。手洗い・うがいを続けるとともに、早ね・早起きをして病気に負けないからだをつくっていきましょう。

## 自分でできる！けがの手当

けがをした時、手当をせずにそのままにしておくと、けががひどくなる場合があります。自分でできる手当がありますので、手当の仕方を知っておくといいですよ！

### タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け！

一緒にいてケガをした2人組。  
1人はケガが早く治ったらしい。  
早く治ったのはどっち？ それは何ぞ？

#### ケース1号

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

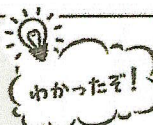


傷口を水で洗った。

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号

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

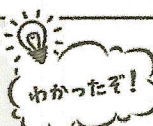


水道水で5分以上冷やした。

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号

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

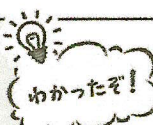


動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

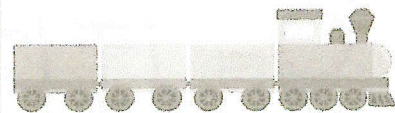


早く治ったのは Fくんだ！

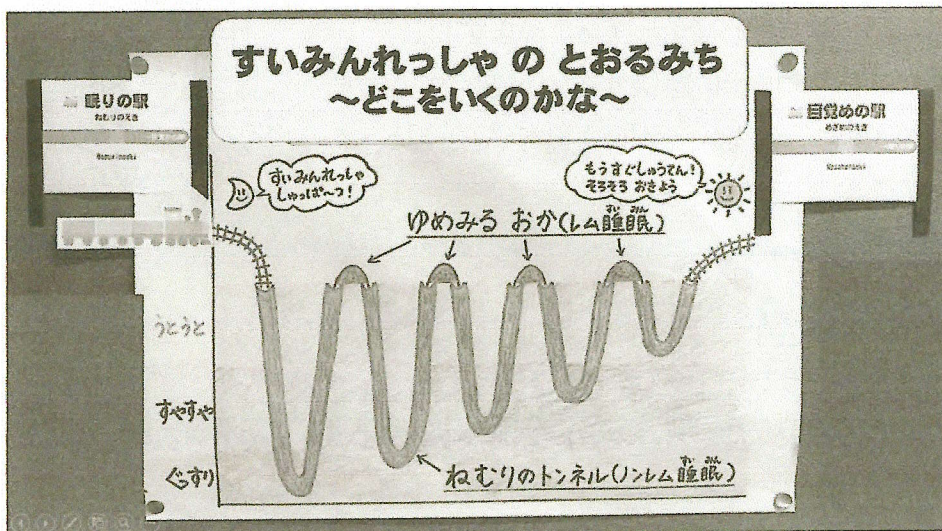
無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE)を覚えておこう。

すいみんれっしゃ たび  
睡眠列車の旅へレッツゴー

睡眠列車 乗車券  
ねむり → めざめ  
出発時刻：よる9じ 到着時刻：あさ6じ  
1,2年生の間有効



8月29日(火)～31日(木)の3日間で、身体測定と保健指導をしました。みなさん、それぞれ大きくなつていましたね。また、保健指導では睡眠をテーマとした「睡眠列車の旅」をお話しました。毎晩、睡眠列車にの乗りおくれなように、ふとんに入ることができますか？



め目がしよぼしよぼしてきた、あくびがでてきたら睡眠列車が出發する合図です。お布団に入つて出發を待ちましょう。ねむりの駅を出發したら、ねむりのトンネルと、ゆめみる丘を4～5回ほど行ったり来たりして、目覚めの駅へ向かいます。いい夢みられるといいな。

すいみんれっしゃの  
睡眠列車に乗ってプレゼントをゲットしよう！

プレゼント その1

からだを大きく元気にする

最初のねむりのトンネルで大きい弁当がもらえます。

プレゼント その2

学んだことをきおくする(おぼえる)

ゆめみる丘で、もらえます。今日学んだことを整理します。

プレゼント その3

コルチゾールめざめさせる

おきる1～2時間前にもらえます。たくさんもらえるといいね。

プレゼント その4

ふわふわ言葉を使いたくなる

ぐっすりねて、心も体も元気！周りの人にも優しくなれます。

じゅぎょうご かんそう  
授業後の感想



しっかりすいみんをとって、次の日元気に学校に行けるようにがんばりたい。(4年)



朝おきたら太陽の光をあびようと思った。また、毎日よく体を動かそうと思った。(6年)

ねる1時間前にはテレビやけいたいを見ないようにしたいと思った。(5年)



学校から帰ったら、すぐ宿題をして、夜おそくても10時までには、はやくねるようにしたい。(6年)

