

ほけんだより 9月

救急の日

令和7年9月8日(月) 昭和小学保健室<No.15>

9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)と、9が2つで「救急の日」と定められています。「救急」というと、「救急車」や「救急箱」などけがや病気にかかわる言葉、思い浮かぶと思います。自分がけがをしないようにするのはもちろんのこと、自分の周りにいる家族や友達のことを守るにはどうすればよいのでしょうか?この機会に、自分の行動を振り返ってみてください。

そのけがももしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするけがには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした
例 よそ見しながら教室の戸を開めたら友だちの手がはさまった。

ゆだんした
例 このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りたら、足首をひねった。

ルールを守らなかった
例 走ろうと下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった。

ふざけていた
例 そうじの時間、ほうきを振り回して遊んでいた、友だちの目に当たってしまった。

あわてていた
例 授業に間に合わないと思い、走っていたら、ろう下の床がぬれているのに気付かず、すべて車みだ。

注意1秒、けが一生
という言葉もあります。1秒の注意で安全に。

おぼえておこう いふんでできる 手当のポイント

すりきず
傷口のよごれ(土や石さ)をあらう。
流水で洗う。

あろう
水をためた洗面器に顔をつけて、まばたきをする。

やけど
水を流しながらよく冷やす。

冷やす
氷を入れたビニール袋をあて、よく冷やす。(20分程度)

おさえる
きれいなハンカチやガーゼで傷口をおさえる。

冷やす
①保冷剤(ほれいじ) ②氷のう
③冷やす時間 ④やけどの場合

①保冷剤(ほれいじ) ②氷のう
③冷やす時間 ④やけどの場合

①保冷剤(ほれいじ) ②氷のう
③冷やす時間 ④やけどの場合

9月は、夏休みが終わり学校のペースに体も心もなじませていく時期「やる気が出ない」と感じる人も多かもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本音聞きたくない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全労」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に向かう時間を少しずつのばしてみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。