



* 自分でできる簡単な手当をおぼえよう! *

すりきず

きずくち けつえき
傷口のよごれや血液を
みず なが
水でしっかりあらい流す



はなぢ 鼻血

こぼな した むく
小鼻をおさえ、下を向く



だぼく 打撲(ぶつめた)

こおり ひ
氷などで冷やして
あんせい
安静にする



やけど

りゅうすい ひ
すぐに流水で冷やす



め 目にゴミがはいった

みず なか
水の中でまばたきをして
よごれやゴミをすすぐ



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当をするケガには、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
教室の戸を閉めたら、
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
降りてねんぞした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲が
ったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



保護者の方への保健だより

正しい手洗いについて学習しました

夏休み明け、県内のコロナウイルス（デルタ株）感染が拡大している状況を踏まえ、発育測定の際に「手洗い」について再度学習し確認する時間を設けました。1日のうち手を洗う機会は何度もありますが、きちんと洗えている人は一体どのくらいいるでしょうか。「洗ったつもり」になっていないでしょうか？手の洗い残しを調べる機器を使い、子どもたちと実験してみました。

指先や爪の間（特に爪が伸びている人）、手の甲、手首などに洗い残しを発見した子どもたちは、とても驚いた様子で自分の手を観察していました。この驚きが、日頃の手洗いを見直すきっかけや感染防止対策への意識につながってくれたらと思います。



まほうの葉をぬって手を洗い、ブラックライトを当てて洗い残しを確認します。



子どもたちの感想

- ◎手洗いはただ時間をかけるだけではよごれが落とせないことが分かった。
- ◎6つのポーズをちゃんと覚えて洗いたい。

