

元気のたね

高森中央小学校 保健室
令和5年9月8日 No. 1 1
文責：内野



ゴールデンエイジのみなさんへ



夏は世界水泳、先週のバスケットボールワールドカップ。そして、今週末からはラグビーワールドカップ。様々な大会が日本でわれ、世界を身近に感じた人もいられるかもしれません。

今のみなさんは「ゴールデンエイジ」といわれ、動きの習得に最も適した時期です。練習を繰り返すことで、自分が思ったように体を動かせるようになったり、技術がアップしたりする時期です。ちょっと難しくてもやってみると、大人よりも早く習得できる素晴らしい年代なのです。



「投げる」「打つ」「走る」以外にも、縄跳び・竹馬・一輪車等いろんなスポーツ・遊びを楽しんでくださいね。



鼻血の止め方のプロになろう

- ①下を向く
 - ②小鼻(柔らかいところ)を指でしっかりつまむ
- ☆鼻声になったらOK



なぜ症状がある人は早めに受診し、検査を受けることをお勧めします。

新型コロナウイルス感染症の出席停止の期間

「発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」

- *症状が出た日を0日、次の日から数えます。
- *症状が良くなった次の日はまだ出席停止です。
- *出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、感染を起こす可能性もありますので、マスクを着用しましょう。

朝夕の風が少し秋めいてきましたが、日中は30度を越す暑さの白も。元気と笑顔いっぱい保健委員会が熱中症予防のためのウェザーニュースを引き続き行っていますので、ぜひ役立ててくださいね。

☆元気が出る言葉☆

コツコツが勝つコツ

ランナー

三津家 貴也さん



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? それはなぜ?

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よう。>>

Aさん

傷口を水で洗った。

Bくん

そのままにした。

わかったぞ! 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。

わかったぞ! 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。

わかったぞ! 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、拳上」(RICE)を覚えておこう。

AEDの設置場所を知っていますか?

学校のAEDクイズ

①学校にはAEDは何台ある?

②AEDはどこにある?

答えは下にあります。

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

救急車の呼び方

119番! 119番通報をする、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救 火事ですか? 救急ですか?

子 救急です

どうしましたか?

誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か?

場所はどこですか?

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります

名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です

学校のAEDクイズの答え:①3台 ②体育館、ひまわり2組の前、職員室