



令和4年9月1日(木)
 みふねちようりつたきおしょうがっこう
 御船町立滝尾小学校
 ようごきょうゆ さかいあやか
 養護教諭 酒井彩伽

うちひと いっしょよ
 お家の人と一緒に読みましょう。

なが なつやす お がっき はじ ながやす ちゆう よる お
 長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中、夜おそくまで起きていたり、ゲームばかりして
 いたりしていませんか。まだなつやすモードの人は、学校モードに切り替えましょう。2学期は見学
 りょこう しゅうだんしゅくはくきょうしつ しゅうがくりょこう たの
 旅行や集団宿泊教室、修学旅行、あけぼのフェスティバルなど、みなさんが楽しみにしている行事がた
 くさんあります。べんきょう きょうじ がっき けんこう あんぜん
 勉強も行事もがんばるために、2学期も健康で安全にすごしましょう。

ケガの予防と手当てについて確認しよう！

9月9日は、きゅうきゅう ひ がっこう
 9月9日は、救急の日です。ほけんだより9月号では、ケガの予防と手当てについてお知らせします。

❗ まいにちチェック! ❗

けがにつながるポイント

すいみんぶそくは
ないですか？



朝ごはんを
ぬいていませんか？



暑さによる
つかれはないですか？



服がゆるい/きつい感じは
ないですか？



手・足のつめは
のびていませんか？



くつのひもは
ゆるんでいませんか？

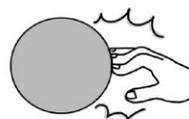


せいかつしゅうかん みだ ちゅうい ちから よわま
 生活習慣が乱れていると、注意する力が弱ま
 りポーっとすることが増えます。その結果、危険
 に気づくことができずケガにつながってしまいま
 す。すいみん えいよう じゅうぶん み かくにん
 睡眠・栄養を十分にとり、身なりの確認、
 じゅん びうんどう あそ
 準備運動を行ってから、遊ぶようにしましょう。

どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

A ころんで
すりむいたときは…？
①水道の水で必ず洗い流す
②ぎずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…？
①あたたためて引っばる
②冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」が
できたときは…？
①冷たいタオルをあてる
②あたたかいタオルをあてる



D 足が
つって
しまったときは…？
①冷やしながら強めにたたく
②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

がっこう お
 学校で起こりそうなケガばかりですね。手当て
 では、方法を間違えると痛みが強くなったり、
 は腫れがひどくなったりして、悪化してしまう
 ことがあります。ただ、正しい方法を知って、自分
 で手当てができると良いですね。

ほけんしつ おこな て あ 保健室で行う手当てについて

がっこう 学校でケガをしたり、たいちょう わる 体調が悪くなったりしたときに、ほけんしつ て あ 保健室で手当てをしてもらうことがありますね。
ほけんしつ て あ 保健室での手当てでは、つぎ 次のようなことができます。

- ・ かゆいところや痛いところを冷やしたり、あたた 温めたりすること
- ・ たいおん みやく 体温や脈などを測ること ・ しゅっけつ と 出血を止めること ・ ケガをしたところをこてい 固定すること
- ・ いす やベットでやす 休むこと (げんそく じかん 原則 | 時間までです。それでもよ 良くならないときは、うち ひと れんらく お家の人に連絡します。)

ケガをして、ほけんしつ い まえ 保健室に行く前に、「自分でできること」をしましょう。ころ 転んで、すな よご 砂や汚れがついてしまったときは、すいどう みず あら 水道の水で洗って、みず をふき取ってからほけんしつ い 保健室に行くようにします。また、かみ き 紙で切ったりして、ち が 出ているときは、ハンカチ等でおさえながらほけんしつ い 保健室に行くようにしましょう。

ほけんしつ い まえ 保健室に行く前に



自分でできること

しんがた かんせんしょう よほう 新型コロナウイルス感染症を予防しよう!

がつじょうじゆん 7月上旬からかんせんしゃすう ふ 感染者数が増えはじめ、げんざい おお 現在も多くの感染者数がほうこく 報告されています。がつき はじり がっこう 2学期が始まり、学校生活をせいかつ おく 送っていく上で、みなさんがけんこう 健康にすごすことができるように、もういちどきほんてき かんせんしょうたいさく 一度基本的な感染症対策を確認しましょう。

てあら 手洗い・しゆししよどく 手指消毒をこまめにしよう。



手を洗おう



マスクをしよう

とうげこうじ うんどうじいがい 登下校時や運動時以外はマスクをしよう。

エアコンをつけていても わす 忘れずにかんき 換気をしよう。



換気をしよう



まいあさ けんおん けんこうかんさつ おこな 毎朝、検温・健康観察を行い記録しよう。

保護者の方へ



保健室での救急処置について、お知らせいたします。

保健室では、副作用防止のため、基本的に医薬品の使用をいたしません。これは、かゆみ止めや湿布も含まれます。痒みや痛みは氷で冷やし対応します。医薬品が必要なお子様は、お子様に合ったものを持って来るようにお願いします。(冷やすことができない部位の痒みについては、一般用医薬品を使用する場合があります。)

また、保健室での手当ては、当日学校の管理下でのケガ・体調不良に限ります。前日以前のケガについては、ご家庭で対応をお願いいたします。