

# ほけんだより

令和5年8月28日  
8・9月号  
鳴門東小学校 保健室

夏休みが終わり、1学期後半のスタートです。みなさんにとってどんな夏休みでしたか？楽しい思い出はできましたか？ケガや病気にかかったり、困ったことがあったりした人はいませんか？夏休み中のできごとをたくさん聞かせてくださいね。

まだまだ暑い日は続きますが、朝晩の気温や、湿度の感じ方が変わってくるかもしれません。生活リズムを整えて、元気で安全な毎日を送りましょう。



9月9日は救急の日です。運動会の練習が始まると、けがをすることも増えるかもしれません。小さなけがは、自分で手当てできるようにになりたいですね。また、保健室に来る前に、やっておくべき手当ても覚えておきましょう。すり傷をしたときに、傷口を洗ってから保健室に来ることができている人も増えてきています。できることから自分でやってみてくださいね。



はなぢ 鼻血

少し下を向いて  
小鼻（鼻のふくら  
みの部分）をおさ  
える。



たたく 打撲・  
ねんざ

けがをしたところ  
を動かさないよう  
に固定して、氷な  
どで冷やす。



きり傷 切り傷

傷口を広げないよ  
うに、ハンカチや  
ガーゼでおさえて  
血を止める。



すり傷 すり傷

傷口の砂や、ど  
ろなどの汚れを、  
水でよく洗い流  
す。

## 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? それはなぜ?

<p>★ケース1★ 運動場で転んでケガをした</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶</p>	<p>Aさん Bくん</p> <p>傷口を水で洗った。</p> <p>そのままにした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのは Aさんだ!</p> <p>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、水で洗って清潔にしよう。</p>
<p>★ケース2★ 熱いフライパンを触ってやけどした</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶</p>	<p>Cさん Dくん</p> <p>水道水で5分以上冷やした。</p> <p>氷で5分以上冷やした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのは Cさんだ!</p> <p>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。</p>
<p>★ケース3★ 校庭でサッカーをしていてぶつかった</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶</p>	<p>Eさん Fくん</p> <p>動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。</p> <p>無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのは Fくんだ!</p> <p>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。</p>

### ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。

保護者のみなさまへ  
夏休み中のお子さまの様子は怎么样了か？睡眠や食事のリズムを整えて、毎日元気に生活できるよう、おうちのかたからも声かけをお願いします。お子さまの心身の健康について、気になることがありましたら学校までご連絡ください。