

# ほけんだより 9月

2学期が始まり2週間が経とうとしていますが、学校生活のリズムは取り戻せましたか。  
2学期は、陸上記録会、運動会、音楽会、ふれあいドッジボール大会など、たくさんの行事があります。まだしばらく暑い日が続きますが、よく食べ、よく寝て、体調を整えていきましょう。

横瀬小学校  
2024年9月13日

## 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。

4年生で「思春期の体の変化」の学習をしました。はじめて聞く言葉もたくさんあり、内容も難しかったですね。  
今はまだ、体の変化に気づいていない人もいますが、みなさんは確実に大人の体に近づいています。今回勉強をした「体の変化」の学習では、心と体の成長の変化を通して、その人がその人らしく生きていく大切な意味を学びました。  
保健学習で学んだ感想をいくつか紹介します。  
・体の中に卵子や精子があることを知りませんでした。早く月経を経験して、大人の仲間になりたいです。  
・女の子の体には生まれたときから卵子があると知ってびっくりしました。  
・自分も中学生や高校生になったら(月経が)起こって来るんだなあと思いました。くわしく知れてうれしかったです。  
保健室にも性に関係する本がいくつかあります。休み時間などに読みに来てもいいし、家でゆっくり読みたい人へは貸し出しもします。ぜひ一度見に来てくださいね。

6年生で徳島大学の先生と学生さん2名を招き、喫煙防止教室を行いました。喫煙が体にどんな悪影響を与えるかや、大人になってたばこをすすめられたとき、どのように断ればよいのかを教えていただきました。  
講師先生から学んでの感想をいくつか紹介します。  
・この喫煙防止の勉強をして、改めてたばこは吸ってはいけないと思いました。なぜなら、たばこを吸うと肺が黒くなるなどの健康に影響するので、良くないとわかりました。喫煙のことを教えてくださり、ありがとうございました。  
・一番びっくりしたのは、たばこのけむりは半径7mにまで広がることです。周りの人は吸っていないのに病気になるのはめいわくな事だと思いました。たばこは体に良くないので、大人になっても絶対に吸いません。  
・どれだけたばこがダメなのか分かりました。ニコチンという悪い害があるのを初めて知りました。大人になっても吸いたくないなと思いました。

