

さわやかだより 8・9月号

高岡市立古府小学校保健室 令和5年8月28日

2学期が始まりました。朝、すっきり起きられず、「体がだるいなあ」と思いながら登校した人もいられるかもしれませんね。朝は決まった時間に起きる、朝ごはんをしっかり食べる、寝る前のメディア利用(テレビやゲーム、スマートフォン等)をやめて早めに布団に入るなどを心がけ、心と体を「学校モード」に切り替えましょう。



8・9月の保健行事

8月31日(木) 血圧測定

(4年生キッズ健診希望者)

9月 1日(金) 身体測定・視力検査(4年生)

9月 5日(火) たかおかキッズ健診(4年生希望者)

9月 6日(水) 身体測定・視力検査(5・6年生)

9月 7日(木) 身体測定・視力検査(3年生)

9月 8日(金) 身体測定・視力検査(1・2年生)

※視力検査の時、メガネを使っている人は持参しましょう。

※身体測定の時、頭の上や後ろで髪を結ばないようにしましょう。

9月9日は救急の日 けがを防ぎましょう

1学期に保健室で手当をしたけがは、141件でした。そのうち、1番多かったのは、打撲(ぶつけたけが)で72件、2番目に多かったのは、すり傷で49件でした。

保健室で話を聞いて、「〇〇していれば、けがをしなくてもすんだのに」と感じたけがが、いくつもあります。たとえば…



これらのけがは、落ち着いて行動すれば防ぐことができたかもしれません。自分の命を守り、また、友達やまわりの人の命を守るためにも、けがを防ぐ方法を考えてみましょう。

裏面には、けがをした時の応急手当の方法がのっています。応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりすることができます。

タイムスリップ探偵 たんでい 早く治った謎を解け!

+ ケース1 +

うんどうじょう こう
運動場で転んでケガをした



あと こうどう み
ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



きずぐち みず あら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

いっしょ 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?

あつたぞ! **早く治ったのは Aさんだ!**

すな どの 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 +

あつ 熱いフライパンを触ってやけどした



あと こうどう み
ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



すいどうすい 水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



こおり 氷で
5分以上冷やした。

あつたぞ! **早く治ったのは Cさんだ!**

こおり ひ 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 +

こうてい 校庭でサッカーをしていてぶつかった



あと こうどう み
ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



うご 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



むり うご 無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

あつたぞ! **早く治ったのは Fくんだ!**

むり うご 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、挙上」(RICE)を覚えておこう。

おぼ 覚えておこう!
RICE
「RICE」はおつさゆつてあて 応急手当のきほん 基本のかしらもじ 頭文字です。

Rest (安静) あんせい
あんない うご
安静にして動かさない

Icing (冷やす) ひ
いた 痛いところを冷やす

Compression (圧迫) あつぱく
お 押さえて圧迫する

Elevation (挙上) きょじょう
しんぞう たか
心臓より高くあげる