



令和6年9月2日
 狛江市立狛江第一小学校

児童のみなさんへ

2学期になりました。夏休みは楽しく過ごせたでしょうか？久しぶりにみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。2学期が始まるのを楽しみにしていた人、夏休みが終わり少しブルーな気持ちの人、いろいろだと思います。保健室の先生も、どちらの気持ちにも共感できます。不安もあると思いますが、きっと2学期も楽しい毎日が待っているはずですよ。心と体の健康に気を付けて、一緒にまた頑張っていきましょう！学校が再開してすぐの頃は特に疲れやすいと思うので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょうね。

9月の保健目標*けがを予防しよう*

1学期の保健室の様子～どんなけがでの来室が多かったかな？～

けがでの来室者数…884人

けがの種類

- 1位 すりきず…274人
- 2位 だぼく…205人
- 3位 はなぢ…39人
- 4位 きりきず…37人
- 5位 ねんざ…36人

一番多かったけがは、「すりきず」でした。外での活動では、どうしても転倒によるすりきずが起きやすいですね。しかし多くの方が、転ぶ瞬間に地面に手をつけて頭を守ることができていました。また、保健室に来る前に傷口を洗ってきてくれる人も多くいました！2学期も引き続きよろしくお祈りします。

2番目に多かった「だぼく」は、「前をよく見ていなくて友達同士で頭をぶつけてしまった」「廊下を走っていて転び、階段や地面にぶつけてしまった…」など、不注意が原因のものが多かったです。悲しいけがにつながらないように、学校の生活マナーを守って安全に楽しく過ごしていきましょうね！

うら面の「★もしもけがをしたら」を読んで答えを確認しよう！

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血

- 上を向く
- 下を向く

やけど

- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず

- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび

- 動かさずよく冷やす
- ひっぱってのばす

打撲・捻挫

- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

救急車

- 119番に電話
- 110番に電話

★もしもけがをしてしまったら…

①すりきず

→水でよくあらう。砂をきれいにあらいながす。

②鼻血

→鼻をつまんで下をむく。

③やけど

→すぐに水道水で冷やす。

④つきゆび・打撲・捻挫

→動かさずによく冷やす。

⑤救急車を呼ぶ

→119番に電話する。(近くの大人に助けをもとめるでも◎)

★しぜんちゆ力とは…

けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。転んでひざをすりむいても時間がたつとなおるのはこの力によるものです。しぜんちゆ力を高めるにはきちんとした食事・すいみん・運動が必要だといわれています。生活習慣を整えることはけがや病気の予防だけでなく、はやくなおすことにもつながります。

…2学期を気持ちよくスタートするために…

夏の疲労、
残って
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
自分の健康を守るのは、自分です! だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。



汗をかいたらこまめにふこう

そろそろ運動会の練習が始まります!

まだまだ、夏のむし暑さは残っています。こまめな水分補給だけでなく、汗をかいたらそのままにせず、タオルで拭き取るようにしましょう。汗をかきやすい人は肌着の替えを用意しておくのもよいと思います。

保護者の方へ

1学期は定期健康診断の準備等に御協力いただきありがとうございました。2学期につきましては、9/9(月)までの間、学年ごとに順次2学期の身長・体重の計測をし、健康手帳で御家庭に結果をお知らせします。手帳が返却されましたら、押印またはサインをして担任まで御提出ください。よろしくお願いいたします。

学校で行うけがの手当についても改めてお知らせいたします。保健室で手当を行うのは、学校管理下で怪我をした当日のみとさせていただきます。翌日以降の絆創膏や湿布の貼り替えや、放課後や家庭での怪我については、御家庭で手当と経過観察をお願いいたします。2学期以降もどうぞよろしくお願いいたします。