

にこにこ

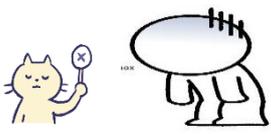
ほけんだより

令和6年9月10日
下伊場野小学校保健室

長い夏休みが明け、あっという間に9月も二週目を迎えます。この時期は、夏休みとの生活リズムの変化で疲れを感じやすい時期です。お子さんには、毎日たっぷりと睡眠をとらせ、元気に過ごせるようにしましょう。

さて、9月9日は「救急の日」でした。けがをしないための予防法、自分でできる応急手当についてお子さんと一緒にご確認をお願い致します。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ けがをしないための予防法 ☆ ☆ ☆ ☆

<p>①ろう下など走ってはいけな いところでは、歩いている。</p> 	<p>②歩くときは本を読んだり、友達と の話に夢中になったりしない。</p> 	<p>③時間に余裕を持って、落ち着 いて行動している。</p> 
<p>④自分の荷物は整理整頓してい る。</p> 	<p>⑤運動をする前は、軽くストレッチ をしている。</p> 	<p>⑥寝不足や朝食抜きでぼうっ とすることなく、規則正しい生 活をしている。</p> 

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 自分でできる応急手当2択クイズ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Q. 次のケガの処置で、正しいものはどちらでしょう。

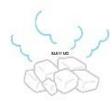
- ①転んでひざをすりむいた
ア すぐにばんそうこうを貼る。
イ 水道の水で洗う。
- ②カッターで指を切った
ア 傷口を心臓より上にする。
イ 傷口を心臓より下にする。
- ③ハチに刺された
ア 針を取り除き、石けんで洗う。
イ よくもんで安静にする。
- ④やけどをした
ア 流水で流す。
イ 水ぶくれをつぶして水を出す。
- ⑤指にボールが当たり突き指した
ア 冷やして固定する。
イ もんで骨折しているかどうか確かめる。
- ⑥ねんざをしたかもしれない
ア 温めてマッサージする。
イ 冷やして動かさないようにする。
- ⑦鼻血が出た
ア 鼻をつまんで上を向く。
イ 鼻をつまんで下を向く。
- ⑧転んで永久歯（大人の歯）が抜けた
ア ティッシュにくるみ、受診する。
イ 牛乳にひたし、受診する。
- ⑨目にゴミが入った
ア 水をくんだ洗面器に顔を付け、まばたきする。
イ すばやく目をこする。

▶▶▶ 解答は裏面です。

クイズの解答

かいとう いっしょ りゆう み
★解答と一緒に、その理由も見てください！



<p>①イ まずは、<u>膝</u>についた<u>砂</u>や<u>埃</u>、<u>細菌</u>を取り除くことが大切です。痛みが強い時は、水で濡らしたガーゼなどでなるべく汚れを落としましょう。</p> 	<p>②ア 傷口を心臓より高く上げること、<u>傷口</u>に<u>血液</u>が溜まるのを<u>抑える</u>ことができます。そうすると、<u>止血</u>までのスピードが早くなるのです。</p> 	<p>③ア ハチに刺されたら、水で洗い流しながら毒を絞り出しましょう。この時、<u>冷やす</u>ことで<u>毒の吸収</u>を遅くすることができます。</p> 
<p>④ア <u>水ぶくれ</u>は<u>細菌</u>の侵入を防いでくれるものなので、潰さずにガーゼなどで保護して、早めに医療機関を受診しましょう。</p> 	<p>⑤ア 冷やすことで<u>炎症</u>が抑えられます。<u>突き指</u>は<u>関節</u>や<u>靭帯</u>が傷ついて<u>いる可能性</u>があるので、<u>もんだり引っ張ったり</u>するのはやめましょう。</p> 	<p>⑥イ 温めると、<u>血液</u>の<u>循環</u>のスピードが速まり<u>痛み</u>や<u>炎症</u>が強くなるので、<u>危険</u>です。<u>突き指</u>と同様、冷やすことが大切です。</p> 
<p>⑦イ 下を向くことで<u>血</u>を<u>飲み</u>にくくし、<u>気分</u>が悪くなったり<u>嘔吐</u>したりするのを防ぎます。この時、<u>小鼻</u>をしっかりとつまみましょう。</p> 	<p>⑧イ <u>歯</u>を傷つけないために、ティッシュにくるまないようにしましょう。また、<u>歯</u>の<u>保存液</u>が無い場合は、<u>代わりに牛乳</u>を使用することができます。</p> 	<p>⑨ア <u>目</u>の<u>表面</u>を傷つけないために、目をこすことは避けましょう。また、<u>洗い流した後も</u>目に違和感がある場合は、<u>眼科</u>を受診しましょう。</p> 

【保護者の方へ】

学校保健・給食委員会が開かれました



8月22日(木)に、内科校医の村田慶一先生、歯科校医の真山敦先生、学校薬剤師の石井僚先生、松山総合支所市民課長の千葉俊幸様、PTA 会長山口孝様にご出席いただき、下伊場野小学校の子供たちの健康づくり推進のための話し合いを行いました。そこで、下記のようなご指導をいただきました。

- ★肥満予防のためには、間食の内容をお菓子から別のものに変える工夫をすることも一つの方法。
- ★メディアに関しては子供だけでなく大人も多くの時間を費やしているので、メディアコントロールを親子で一緒に取り組むことはとても良いこと。是非、続けてほしい。
- ★今年の歯科検診の結果はとても素晴らしい。(全校で永久歯のむし歯数ゼロでした。)
- 歯磨きの際は、デンタルフロスの使用も取り入れるとなお良い。また、むし歯でなくても定期的なチェックを受けることが大切なので、歯医者は美容室感覚で行ってみましょう。
- ★熱中症予防のためには、水分摂取以上に、首や脇などの太い動脈を冷やすことが大事。

お早めの受診をお願い致します

健康診断の結果、受診勧告書をお渡ししています。健康を維持するために、是非早めの受診をお願いいたします。また、その結果を学校に報告してください。お願いいたします。