

ほけんだより9月

かつ ほけんもくひょう
8・9月の保健目標
けがをふせよう!

東大成小学校保健室

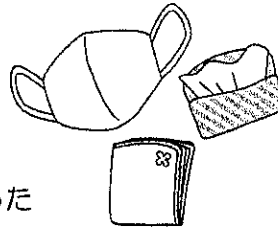
2学期が始まりました。今年は、行動制限のない夏休みを過ごすことができたので、いろいろな所に出かけて、活動や体験ができた人もいたでしょう。

2学期は、学校でも様々な行事や校外学習がありますが、新型コロナウイルスは第7波で感染者が多い状況が続いています。学校でももちろん、これからも一人ひとりが感染に気を付けた生活を、しっかりと続けていきましょう。

学校が始まり、感染のこと、友達とのコミュニケーションなど不安なことでも多いと懸念します。心配なことがあるときは、担任の先生や保健室などに、いつでも相談できます。楽しい学校生活になるように皆で頑張りましょう。

＜感染防止のポイント＞

- ① 手を洗う・手の消毒をする
教室に入る前、トイレの後、食事の前、マスクを外す時やみんなが使う場所を触った時など。
ぬれた手はウイルスが付きやすいので、手を洗ったら清潔なハンカチやペーパータオルでふきましょう。
- ② 汗ふきタオルとハンカチは分けて使う
汗をふいたタオルは、汚れやウイルスも付く可能性があるためです。
- ③ 眼をこすらない
眼からもウイルスや菌は侵入しやすいので、気を付けましょう。
- ④ マスクをしっかりとる
すきまからウイルスが入らないように、気を付けましょう。自分を守るためには、マスクの外側は汚れていると懸念しましょう。マスクをずらし、噛んだりするのは危険です。
ただし、熱中症予防のため、また激しい運動の時などは、感染に気をつけながらマスクをはずして体調を崩さないようにすることも大切です。しゃべらない、距離を取るなど工夫して活動しましょう。



感染予防を習慣にしよう!

毎朝の検温と体調チェック、こまめな手洗い・マスクの着用を心がけましょう。

8月の保健行事予定

●発育測定

8月29日(月)	5・6年生
8月30日(火)	3・4年生
8月31日(水)	1・2年生

たんぼぼ学級

測定時は「すこやか」を使用し、体育着で実施しますので、学校に持ってきてください。髪を結わいている場合は、低い位置で束ねて来てください。

そのけが...

もしかしたら防げたかも?

保健室で手当てしたけがには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

学校のどんなところで、けがが起きているか、保健室前のけがマップを見よう



うっかりした

【例】よそ見をしながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった。

ゆだんした

【例】このくらいの高さなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした。

あわてていた

【例】急いでいたので、自転車でスピードを出していたらカーブで転んだ。

ふざけていた

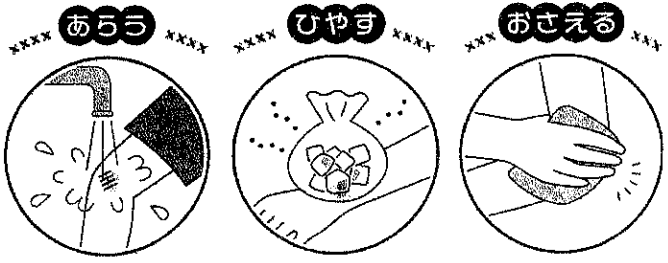
【例】休み時間に、友だちと教室で押し合いをしていて、転んで床に頭を打った。

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がるとたん、友だちとぶつかった。


「注意一秒、けが一生」
一秒の注意で、安全な学校生活にしましょう。

自分でできる 手当でのキホン 





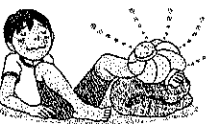
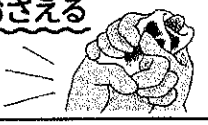


この3つの「手当のキホン」を使うと、様々なけがの手当てに応用できます。右の図も参考にしてください。

ひがしおおなりしょうがっこう 東大成小学校のAEDは、
保健室前廊下にあります
緊急時は、学校が休みの場合でも使用できますので、表示を確認しておいてください。
学校はセキュリティが入っていますが、緊急時は保健室のガラスを割って、使用してください。
※AEDは、心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。



こんなときどうする？

<p>ボールがあたった</p> <p>+ ビニール袋に水を入れて冷やす</p> 	<p>目にゴミが入った</p> <p>+ 洗面器に水を入れてまばたきをする</p> 
<p>ひざをすりむいた</p> <p>+ 傷口の汚れを洗い流す</p> 	<p>鼻血が出た</p> <p>+ 小鼻をつまんで下を向く</p> 
<p>足首をひねった</p> <p>+ 安静にして冷やす</p> 	<p>ゆびを切った</p> <p>+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p> 

がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日

地震、台風、豪雨、火事など、いつ起こるかわからない災害から、あわてずに自分を守ることが大切です。そのための「もしも」に備えておきましょう。

答えは、○かな×かな？

- ① 災害時の情報は、SNSで入手するといいい **×**
・・・SNSの情報はやうわさは、憶測やデマもあります。避難用品に携帯ラジオを準備して、正しい情報を手に入れましょう。
- ② 飲料水は水道水を沸かして保存する **×**
・・・水道水を沸かすと塩素がなくなるので、長く保存できません。また、日光に当たるとバクテリアが発生するので、気をつけましょう。
- ③ 災害時、逃げるときはエレベーターを使ってはいけません。 **○**
・・・停電が起こると、閉じ込められてしまう心配があります。階段を使いましょう。
- ④ もしも建物に閉じ込められたら、大声で叫び続ける **×**
・・・すぐ近く人がいるようなときは、大声で呼びましょう。むやみに大声を出し続けると、体力がなくなってしまうので、そういう時は、近くのものをついて、音を出すとよいです。
- ⑤ 大雨で浸水した道を歩くときは、長くつをはく **×**
・・・長くつは脱げやすく、中に水が入ると歩けません。スニーカーをはきましょう。
- ⑥ 雷が鳴ったら、大きな樹の下に避難する **×**
・・・木に雷が落ちると、人に電流が流れてしまうので、絶対にダメです。できれば、建物の中に避難しましょう。
- ⑦ 地震が来たら、家から飛び出さずに、テーブルなどの下に避難する **○**
・・・外は物が落ちてきたり、倒れたりして危険です。揺れが収まってから、近所の人と避難所へ。

○時に余震が来る？ 動物園からライオンが...

○△て水を配る

