

ほんだより 9月

平成28年9月2日(金) 吉川市立旭小学校 保健室

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？長いお休みだからこそ経験できたことも、たくさんあったと思います。みなさんの思い出話を楽しみにしています。夏休みの経験を、たくさん教えてくださいね。

9月9日 救急の日！ 応急手当クイズ大会

種目 リレー

走っていたら転んですりむいてしまった。

正しい応急手当は？

白組

つばをつけて、放しておく

赤組

水で洗って、きれいなタオルをあてる

答え

水で洗って、きれいなタオルをあてる

砂や泥がついたまま傷を放置すると、傷口からばい菌が入ってしまいます。

種目 バレーボール

ボールをトスする時に、突き指をしてしまった。

正しい応急手当は？

白組

固定をして、氷水などで冷やす

赤組

指をぎゅっと引っぱってみる

答え

固定をして、氷水などで冷やす

突き指を引っぱると悪化してしまいます。副木で固定して冷やしましょう。

❗ 痛みがつかい場合はすぐに病院へ！

種目 応援合戦

強い風が吹いて、ホコリが目に入った。

正しい応急手当は？

白組

目をかいて、ホコリをとってみる

赤組

水をためた洗面器に顔を入れて、まばたきをする

答え

水をためた洗面器に顔をを入れて、まばたきをする

汚れた手で目をこすると、目を傷つけてしまったり、ばい菌が入って炎症を起こすことがあります。

保健室の来室理由で、一番多いのが「すり傷」です。1学期の後半には、すり傷を自分で洗ってから保健室へ来る人が増えてきました。とても良いことです。みなさんのからだには、自分で自分を治す力があります。この力を引き出すために、傷口はきれいに洗いましょう。

「命」を救うのはあなたかもしれません



旭小学校のAED設置場所は、**たいいくかんいりぐち 体育館入口**です。

AEDは、人が倒れて意識がないとき、救急車を待つ間につかいます。いざという時のために、AEDの場所を確認しておきましょう！



「運動ある!」その前に・・・

昨夜、しっかり眠りましたか？ 朝食は食べましたか？ つめは短く切りましたか？ 準備運動をしましたか？



運動会の練習が始まります！忘れずに持ってこよう！

・水とう ・タオル ・きがえ ・ティッシュ など

暑さからか、鼻血を出す人が多いです。あわてずに対応できるように、ポケットティッシュを持ってくるください。

やっぱり「ごはん」は大事だな。

夏休み中、中学生の関東大会の救護係としてお仕事をすることがありました。3日間の大会期間中に、熱中症の様な症状で3人が倒れ、手当てをしました。1人は大会の役員としてお手伝いをしてくれていた人が開会式の練習中に。もう1人は女子の選手が1回戦で負けた直後に。そして、男子の選手が決勝戦で勝って優勝を決めた直後です。3人とも違う状況ではありましたが、1つだけ共通していることがありました。それは、3人とも「ごはんをしっかり食べていなかった」ということです。「朝、時間がなくて・・・」「試合前で緊張して・・・」「試合に勝ち進んで時間がなくて・・・」と理由はさまざまです。しっかりごはんを食べることは大事なんだな、と改めて感じた出来事です。

まだまだ暑い日が続きます。これから、運動会や市内陸上大会に向けて運動する時間が多くなります。熱中症予防に水分補給、そして、朝・昼・夜の食事をしっかりととりましょう！

●おうちの方へ●

- ・本日身長・体重を測りました。後日「健康カード」をお返ししますので、数値をご確認いただき、最後のページの「2学期」に押印をし、学校へご提出ください。
- ・夏休み中に、歯や目など受診・治療をされた方は、結果を学校へご提出ください。

ご協力を、よろしくお願いいたします。