

ほけんだより9月

令和5年9月1日
吉川市立中曽根小学校
保健室

楽しみにしていた夏休みも、あっという間に終わってしまいましたね。楽しく過ごせましたか？2学期が始まって一週間ですが、もう生活のリズムは戻ってきましたか？2学期は、暑い夏から寒い冬へと、大きく季節が変わる学期です。風邪をひかないよう、服装をしっかりと考えましょう。



がつ ここのか きゅう きゅう ひ

9月9日は救急の日



自分たちでできることがあります。近くに大人がいなくても、自分で対応できると良いですね。

9月9日
救急の日

こんなケガや事故が起こっています！

●耳や鼻にものをつめない！
おもちゃのピストルの玉、ビーズ、ボタン、豆類、砂、昆虫などをつめて、病院にいかなければならないことがあります。



●お風呂で遊ばない！
お風呂で遊んでいて、すべったり、転んだりして、ケガをすることがあります。溺れることもあるので、お風呂で遊ばないようにしましょう。



●やかんやなべにさわらない！
家で起こるやけどの半分は、台所で起こっています。



●公園の遊具の遊び方を守る！
遊具を使っていて、転んだり落ちることが、よくあります。遊び方を守りましょう。



ここまでは自分でできる！ ケガの手当て！

すり傷ができたとき



水で洗う

鼻血が出たとき



小鼻をつまんで下を向く

やけどをしたとき



すぐに水で冷やす

※ケガがひどいときは先生がおうちの人に言いましょう。

ケガの手当てで注意すること

●血を止めるときに、ティッシュペーパーを使わない。

…傷口に細かいゴミが残ることがあります。

●やけどのとき、水ぶくれはつぶさない。

…やけどのときは、流水で冷やすのが正しい方法です。水ぶくれをつぶすとばい菌が入る原因となります。

●突き指をしたとき、引っぱったり、もんだりしない。

…突き指をひっぱると、痛みやはれを悪化させる原因となります。



こんな裏技も…

例：鉄棒に口をぶつけて、歯が折れたっ！！

折れた歯を牛乳に入れて歯医者さんにすぐ行くと、くっつく可能性もあります。



しっかり寝ていますか？

7月の衛生検査の時に、「〇時まで（学年により異なります）に寝ていますか？」という質問をしました。しかし、とても残念な結果でした。

集計は、保健委員の皆さんが、頑張ってくれました。ありがとう。

●低学年（8：30までに寝ましたか？）「はい」 46.5%

→1年生は70%近くが「はい」でしたが、2年生は20%ほどでした。

●中学年（9：00までに寝ましたか？）「はい」 41.4%

→「はい」の数は、3年生でも50%ほど、4年生は30%ほどでした。

●高学年（9：30までに寝ましたか？）「はい」 47.6%

→9：30だと、寝られる人が増えてくるようですが、中には「11時・12時」という人が何人もいます(;▽;)



集計をしていた保健委員も、各クラスの結果を見て驚いていました。「絶対1日8時間、9時間寝なければならない！」というわけではなく、自分に合う睡眠時間を見つけることが大切ですが、たくさん寝ることの良さもあります。

①次の日元気に活動するために体の準備をする ②今日1日の疲れをとる ③病気にかけないように ④今日学習したことを頭の中で整理して忘れないようにする ⑤体を成長させる

しっかり寝ないと…

①イライラすることが多くなるなど、気持ちをコントロールすることが難しくなる。やる気がおきない。 ②朝ごはんが食べられず、夜たくさん食べ太る原因になる。 ③集中力が低下し、授業中ぼーっとする。 ④疲れやすくなる

果黄色いキャラクターからも、「睡眠は大事。よく寝よう。」というゲームが発売されましたね。

動物はどのくらいの時間寝ている？

キリン 2時間
リス 15時間
イヌ 10時間

ナマケモノ 20時間
ライオン 13時間

人間 8時間
ネコ 12時間

動物によって全然ちがいますね(^^)