

ほけんだより

令和6年9月
林田小学校 保健室

2学期も元気にすごそう！

2学期がスタートして1週間がたちました。生活リズムは学校モードにもどりましたか？長い休みで生活リズムがくずれてしまった人もいるかもしれません。早ね・早起き・朝ごはんに気を付けて過ごしましょう。



まだまだ暑い日が続きます！！

- こまめに水分補給をしましょう。
学校に必ず水とうを持ってきましょう。
- 3食きちんと食べましょう。
朝ごはんは午前中の元気のもとです。
- 早ね・早起きをしましょう。
よく寝て体のつかれをとりましょう。

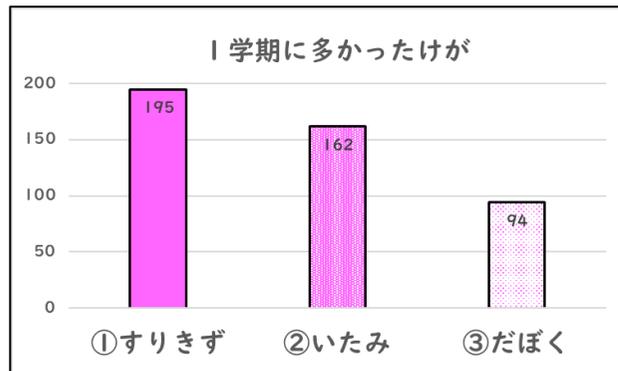
けがを予防しよう

けがは自分で予防できます！

- ・ろうかや階段は歩きましょう
- ・くつのかかとをふんでいませんか？
- ・つめは短く切っていますか？

このほかに、ねんざやつき指も多かったです。

1学期にけがで保健室を利用した人は合計722人でした。2学期はけがが減るように、みんなで気をつけていきましょう。



もうすぐ運動会の練習が始まります。1年の中でもけがをする人が多くなる時期です。特に多いのが「すり傷」です。傷口に砂がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまいます。転んだときは、砂や汚れをしっかりと水で洗い流すようにしましょう。

ケガが早く治ったのはなぜ？

運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた

お湯にさわってやけどをした

放課後、走っていて足をひねった

OK! そのまま遊び続けた NG! 傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した

OK! やけどしたところをなめた NG! 痛みが引くまで水で冷やした

OK! 動けそうだったので家に帰った NG! ぐりに動かさず保健室へ。固定して、水でよく冷やした

ワンポイント チェック すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね

ワンポイント チェック 皮ふの熱を早く下げると、跡も残りにくいね

ワンポイント チェック ねんざの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ



AED(エーイーディー)を知っていますか？

「AED」とは、人がたおれて、心臓が正しく動かなくなったときに、電気ショックを与え、正しい動きにもどす機械です。お医者さんや看護師さんでなくても、だれでも使え、命を救うことができます。学校や駅、お店などたくさん人が集まる場所に置いてあります。

【問題です♪】

AEDは林田小のどこにあるでしょう？さがしてみてね。

