

おうちの人といっしょに読みましょう！

げんキッズ



附属小学校 保健室
2020. 9. 3

まだまだ暑い！熱中症を予防しよう！

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。来週からは運動会の練習も始まります。新型コロナだけでなく、熱中症もしっかり予防をしていきましょう！



◆のどがかわいていなくても、休み時間にはかならずお茶を！



◆早くねて、朝ごはんをかならず食べよう！

暑さと運動会の練習で、みなさんの体はつかれているはず。

つかれが取れないままだと、熱中症にもなりやすくなります。早くねて、朝ごはんをエネルギーをほきゆうして、元気な体で毎日登校しましょう！

◆外に出る時は、マスク、マウスシールドを外して、ぼうしをかぶろう！

暑いなかで、マスクをつけていると、熱中症になりやすくなります。外では、マスクを外し、手をひろげた時に近くの人と手が当たらないくらいにはなれて、遊びましょう。



◆昼休みは、すずしい場所で休けいする時間をつくろう！

ふそく小学校で具合が悪くなる人が一番多い時間は、昼休みです。昼休みは、遊ぶ時間をこし短くして、教室にもどり、ゆっくり休けいする時間をつくりましょう。

水とう、タオルは毎日わすれずに持ってきましょう！



9月9日は 救急の日!

いざというときのために… おぼえておこう! 救急処置

4月から7月の間で、ふぞく小で一番多かったけがは、「すりきず」でした!

「すりきず」の正しい手当ての方法を知っていますか?

すりきずの手当ての方法

- ① 水でしっかりあらう。
- ② 血が出ていたら、ガーゼなどでおさえる。
- ③ ばんそうこうなどできず口をおおう。



すりきずができた時、「①水でしっかりあらう」は保健室に行く前に自分でできる手当てです! だろやすなをきれいに落としてから保健室に行きましょう!



しっかり洗う理由って?

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流しましょう」と言われますが、なぜなのでしょう? それは、すりむいたところに砂やどろなどのよごれが残っていると、傷口からばいきんが入って、傷のなおりがおそくなったり、「うみ」ができたりするからです。また、皮ふによごれが残ったままになることもあります。学校ですりむいた時も、保健室に行く前によく洗ってください。もしも血が出ているときは、せいけつなハンカチなどでおさえて、血を止めるようにしましょう。



けがをした時、保健室でこんなこと

教えてください!



●いつ(時間)

→2時間目の体いくの時、昼休み など

●どこで(場所)

→運動場、ろうか、教室 など

●どこを(体の部位)

→左ひざ、頭、せなか など

●どんなふうにけがをしたか

→サッカーボールが強くひざに当たった
走っていてころんだ など

●どんな感じなのか

→歩くといたい、
ずっとヒリヒリする など