

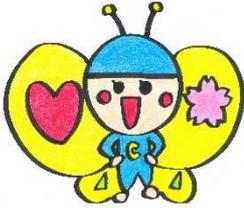
えがお

9月号

☆ けがの予防をしよう



令和5年8月29日発行



ことし なつ ほんとう あつ 今年の夏は本当に暑いですね。でも…暑くたって嬉し^{うれ}楽し^{たの}夏休み♪みなさんはどんなふう^なに過ご^{すご}しましたか？夏休みの思い出^{なつやす おも}、聞か^きせてください^こね。今日^{きょう}から2学期^ががスタート^しします！行事^{ぎょうじ}盛り^もだくさん^だです。熱中^{ねっちゅう}症^{しょう}や感染^{かんせん}症^{しょう}に気^きをつ^つけて、充^{じゅう}実^{じつ}した2学期^がにしまし^しよう！

ケガ

をしやすいのは
みんなとき!?

あわ 慌^{あわ}ているとき

しゅうい じょうきよう お つ 周囲^{しゅうい}の状況^{じょうきよう}を落^おち着^ついて見^みられるように、余^よ裕^{ゆう}をも持^もって行^い動^{どう}しよう。

ゆ 断^{だん}しているとき

あぶ 「危^{あぶ}ないかもし^しれない」かんが^{かんが}い^いじよう と考^{かんが}えて、い^いつも以上^{いじょう}に安^{あん}全^{ぜん}確^{かく}認^{にん}をしま^しよう。

つか 疲^{つか}れているとき

ぜんじつ つか のこ 前^{ぜん}日^{じつ}の疲^{つか}れが^の残^こっているちゆういりよく^{ちゆういりよく}おと注^{ちゆういりよく}意^お力^{りき}が落^おちてしま^しうよ。睡^{すい}眠^{みん}はし^しっかりと。

せい かつ 生活^{せい}リズム^{かつ}を

がっ 学校^{がっ}モード^{こう}に

もど 戻^{もど}そう!

あさ 朝^{あさ}ごはんを^{あさ} ゆ^ゆつくり食^くべる

あさ 朝^{あさ}は余^よ裕^{ゆう}を持^もって、おな 同^{おな}じ時^じ間^{かん}に起^おきる

ね 寝^ねる前^{まえ}にスマホ^みを見る^のをや^め、はや^{はや}め^めに寝^ねる

おうちの方^へへ

こ^こんなとき^はは

お^お知^しらせ^くだ^さい

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

せんせい がつ りこ先生^{せんせい}とバトンタッチ^がをして、8月^{がつ}から

ほけんしつ たんとう こぼしがわ まいこ 保健室^{ほけんしつ}を担当^{たんとう}する小橋川^{こぼしがわ}麻依子^{まいこ}です。

ねが よろしくお^{ねが}願^いします。

なつ せかいりくじょう この夏^{なつ}、世界^{せかい}陸上^{りくじょう}に、バスケットワールドカッ

にほんじん がんば すがた かんどう み こ プ! 日本^{にほん}人の頑^{がんば}張^る姿^{すがた}に感^{かん}動^{どう}! 見た子^みいるかな?

保健室の 小橋川 まで、ご連絡ください。

タイムスリップ探偵 なぞ 早く治った謎を解け!

いっしょ 一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それはなぜ?

ケース1+

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Aさん



きずぐち みず あら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは
Aさんだ!

すな どり 砂や泥がついたままだと、傷口
からばい菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

あつ ざわ
熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Cさん



すいどうすい
水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



こおり
氷で
5分以上冷やした。



早く治ったのは
Cさんだ!

こおり ひ 氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

ケース3+

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Eさん



うご 動きそうだったから傷口を
あら 洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご 無理に動かさず、保健室
で固定して冷やした。



早く治ったのは
Fくんだ!

むり うご 無理に動かすとケガが悪化する
よ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、拳上」
(RICE) を覚えておこう。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きざらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

