

# ほけんだより 9

2023.9.4  
昼生小学校 保健室  
No.11

いよいよ2学期がスタートしましたね。夏休みは、楽しく過ごせましたか？ 心も体も成長して、少し大人っぽくなったみなさんの表情を見て、充実した夏休みが過ごせたのではないかなと思います。

今年の夏は、とても暑かったですね。9月に入ってから、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策も引き続きしっかり行いましょう。外に遊びに行く前に児童玄関の熱中症指数をしっかりと確認してください。朝は少し涼しく感じる日も、水筒を忘れずに持ってきて、こまめに水分をとってください。

夏休み明けは、疲れやすく体調をくずしやすいです。疲れを感じたら、ゆっくり体を休めてのんびりと過ごしましょう。何か心配なことがあったら、無理せず、いつでも相談しに来てくださいね。

## 身体測定の結果を お渡しします！

身長と体重を測りました。結果をお返しします  
ので、おうちの人と一緒にどの  
くらい成長したか、確認してみ  
てくださいね。返却は不要です。



## 9月15日（木）は 健康マスター！の取組日

夏休みで生活リズムが乱れた人は、生活を  
リセットするチャンス  
です。自分の生活を  
見直して、運動や読  
書に取り組んでみま  
しょう！



## 給食後の歯みがきで午後もスッキリ

学校に歯ブラシ・コップを持っていますか？ 1学期の健康マ  
スターの結果は、給食の後の歯みがきが”できた”の人が少し少なかった  
です。忘れずに歯みがきの準備をして、給食後は、しっかり歯をみがきま  
しょう。今年度は、給食の後にすぐに掃除になりますので「歯をみがく時  
間がない！」という人もいるかもしれませんね。でも、生えかわった歯は、  
これからも一生使う大事な歯です。給食が遅くなってしまった日は、昼休  
みの遊ぶ前に歯をみがくようにしましょう。歯みがきをすると、口の中が  
スッキリして、午後からも気持ちよく過ごせますね(^\_-)-☆

〈おうちのかたへ〉

毎週末に歯ブラシとコップを持ち帰りますので、時々歯ブラシのチェックをして、定期的に交換をお願いします。



## いい歯でいい笑顔





けがを<sup>よぼう</sup>予防しよう

早く治った謎を解け!

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

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 cartoon illustration of a young girl with pigtails, wearing a white shirt and dark shorts, standing at a sink. She is holding her right hand under a running faucet, washing a visible wound. Water is splashing around her hand. To the right of the sink, there is a small pile of folded white cloth or towels. Above the girl, a speech bubble contains the text 'Aさん'.

きずぐち みず あら  
傷口を水で洗った。

そのままだした。

はや なお  
早く治ったのは  
Aさんだ！

すな どろ きずぐち  
砂や泥がついたままだと、傷口  
からばい菌（きん）はい  
みず あら せいけつ  
ね。水で洗って清潔（せいせつ）にしよう。

あつ                      さわ  
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  
ふん いじょうひ  
5分以上冷やした。

Dくん

こおり  
氷で  
ふんじょうひ  
5分以上冷やした。

はや なお  
早く治ったのは  
Cさんだ！

こおり ひ ひ ふ きず  
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  
しんこう おく いた やわ  
の進行を遅らせたり、痛みを和  
らげたりしよう。

こうてい  
校庭でサッカーをされていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶

Eさん  
 さずぶち  
 助けそうだったから傷口を  
 先って、そのまま帰った。



むり うご ぼけんし  
無理に動かさず、保健室  
こてい ひ  
で固定して冷やした。

わかったぞ!

はや なほ 早く治ったのは  
Fくんだ!

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。

しんそう たか  
心臓より高くあげる

が つ に ち きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日

救急車の呼び方



ばん  
119番!

ばんつうほう  
119番通報をすると、  
きゅうきゅうたい ひと  
救急隊の人からこんな  
ことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、  
はっきり答えましょう。



かじ 火事ですか？ きゅうきゅう 救急ですか？

きゅうきゅう  
救急です

どうしましたか？

だれ  
(誰が・いつから  
・どうしたか・どんな状態か)  
じょうたい

ばしょ  
場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。  
近くに〇〇があります

なまえ れんらくさき おし  
名前と連絡先を教えてください

〇〇です。  
でんわばんごう  
電話番号は〇〇〇〇〇〇〇です