おうちのひとと、いっしょによんでね☆彡

ほけんだより 9月

久木小学校　保健室　２０２４/０９/１８

９月２３日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む１日です。
本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。
スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方 はさまざま・・・
「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動も バランス良く取り組んで、
元気に学校生活を過ごしてくださいね。
　嬉しかったこと…。保健室に来た児童が「お母さんが保健だよりを読んで、水筒入れを
カバンの横側に付けられるのにしたんだよ！」と、また別の保護者から「“夏休み明けに向けて
“の学校のお便りを読みました。」と…伝わるといいなぁ…と思って、お便りを作るので、
そんなお声を聴いて伝わっているのだなぁ…と心が温かくなりました。

こころにも応急手当を

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	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		

９月９日は「救急の日」 少し遅くなってしまいました・・

ケガをしやすいのはこんなとき!?

慌てているとき

周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき

「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき

前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

↓↓↓ けがをしてしまったら・・・ ↓↓↓

できるようになろう 応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

秋にも花粉症がある!?

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

＼一緒にできる／ 花粉症対策

- マスク：吸い込む花粉の量を減らす
- 家に入る前に服をたたく：部屋の中に花粉を持ち込まない
- うがい：のどに付着した花粉を洗い流す
- 洗顔：顔に付いた花粉を洗い流す
- 服を洗う：服に付いた花粉を落とす

119番! 救急車の呼び方

119番通報をすると、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。

救：火事ですか？ 救急ですか？

子：救急です

救：どうしましたか？

（誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か）

救：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

救：名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です

覚えておこう！ RICE

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest（安静）

安静にして動かさない

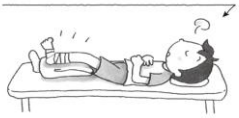
Icing（冷やす）

痛いところを冷やす

Compression（圧迫）

押さえて圧迫する

Elevation（挙上）



心臓より高くあげる

性教育講演会（PTA 企画）があります！※詳細は、マチコミをご確認ください！

①６年生： ９月２５日（水）５時間目、６時間目――特活室：宗藤純子先生

②５年生： ９月２７日（金）２．３．４．５時間目―――教室　：岡山睦美先生

③４年生：１２月２０日（金）３．４時間目――――体育館：高橋景子先生