

9保健だより

第 5 号

令和5年9月1日

古河第一小学校 保健室

家族の人とよんでね。

2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？
楽しい思い出はできましたか？さて、9月は、一日の気温差が大きく、
体調を崩しやすい時期です。だんだんと、夏休み気分を学校モードに切り
替えて、2学期も元気に過ごしましょう。早寝・早起き・朝ご飯で、
やる気スイッチオン！



9月9日は救急の日！けがのてあてを知ろう

☑応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ ひっぱつてのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ 動かさず確認し、もむ

救急車



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

答え合わせは、自分で調べてみるか、家の人や先生に聞いてね♪



♡ここにも応急手当を♡

こころのきずをなおすには、信頼できる人に相談
するのがよい方法です。気になることがあれば、
いつでも話をしに来てくださいね。



ほけんしつ 1がっきのきろく

けが

355人

- 1位 打ぼく 132人
- 2位 すり傷 95人
- 3位 鼻血 18人

びょうき

105人

- 1位 頭痛 52人
- 2位 腹痛 18人
- 3位 嘔吐 14人



1学期は、こんなにも多くの方が保健室を利用しました。

ケガで一番多かったのは、「机にぶつかった」や「遊具にぶつかった」、「友だちとぶつかった」などの打ぼくです。体の部位はさまざまですが、頭をぶつけてしまう人もいました。大きなケガにつながらないように、みなさん一人一人が気を付けて、安全な学校生活を過ごしましょう。2学期は、ケガをする人が少なくなるとよいですね。

また、7月がとても暑かったこともあり、熱中症を疑うような症状（頭痛や気持ち悪いなど）の人も何人かいました。9月も引き続き熱中症にも注意が必要です。体調におかしなところがあったら、我慢せず先生たちに教えてください。



生活リズムの基本はやっぱり



まだまだ暑いよ



水分補給
忘れずに。

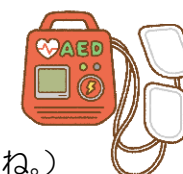
一小げんき クイズ ④

もんだい 古河一小では、AEDはどこに置かれているでしょう？

- ①体育館
- ②保健室
- ③昇降口

こたえはうらがわ
(AEDってなに？と思った人は、うらがわの説明を読んでね。)

AED



一小げんきクイズの答え

① 体育館



AEDとは、人が倒れて意識がない時などに、電気ショックが必要かどうか判断してくれる機械です。そして、心臓がこきざみに震えていたら、正常な動きに戻すように電気ショックを流します。AEDを正しく使うことによって、より多くの人の命を救うことができます。

古河一小では、体育館の入口にあります。緊急事態のときは、みなさんに、AEDを取ってきて！とお願いするかもしれないので、ぜひ確認してみてください。AEDは、学校だけでなく、地域の人々にとっても、なくてはならないものなので、いたずらは絶対にしないでくださいね。（扉を開けると大きな音が出ます。）