

ほけんだより 9月

令和元年9月11日(水)
荒島小学校保健室
9月号

2学期が始まって、約3週間がたちました。みなさん、体の調子はどうですか？生活リズムは学校バージョンにもどったでしょうか？

今月の終わりには、荒島地区運動会や5年生はサンレイクでの宿泊研修があります。とても楽しい行事ですが、けがをしてしまうこともあるかもしれませんね。今回は、知っておくと役に立つ救急処置方法について紹介していきたいと思います。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

じぶんでできる…てあての「RICE」

血が出たり、ひねったりなどけがをした時、これ以上けがをしたところが悪くしないために、「RICE」という方法があります。

レスト Rest = あんせいにする



コンプレッション Compression = おさえる



アイシング Icing = ひやす



エレベーション Elevation = たかくあげる



からだのチカラ

しぜんちゆりよく 自然治癒力って知っていますか??



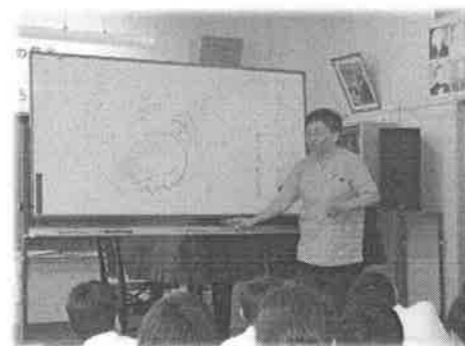
生物が生まれながらにもっている、けがや病気を自ら治す力・機能を「自然治癒力」といいます。転んでひざをすりむいても、少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたてば治って元気になるのは、この力によるものです。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術をしたりする必要があっても、どのくらい自然治癒力が備わっているかで回復の仕方が違ってきます。

では、自然治癒力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分な栄養と休養をとること、また適度な運動で血行をよくすること、体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠(休養)」「運動」を日頃から続けることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながるといえるのです。



ミオ・ファティリティ・クリニック

はやまみきこせんせい 葉山美紀子先生に授業をしていただきました!



9月5日(木)の公開授業に合わせ、米子市にあるミオ・ファティリティ・クリニックで看護師として勤務をされている葉山美紀子先生に、6年生児童と保護者を対象にお話をさせていただきました。「いのちとからだの話」という題で、からだの仕組みや、からだといのちのつながりについてなどを学びました。

葉山先生の話の中で「からだはいのちの入れ物。入れ物であるからだ壊れてしまったら、そこからのちがこぼれ落ちてしまう。」という言葉がとても印象に残っています。自他のからだを大切に、生命尊重についても考えさせられるとても良い時間でした。



妊婦体験、赤ちゃん人形を抱っこしました!

保護者のみなさま

葉山先生より、子育てで体や心について悩んだとき、是非相談してくださいと温かいお言葉をいただきました。相談をするときは、匿名でも大丈夫だそうです。また、何かありましたら学校にもお気軽にご相談ください。

葉山先生メールアドレス : egg21@sanmedia.or.jp