

おうちの人と一緒に読んでね

ほけんだより

令和5年9月19日

安来市立島田小学校

保健室 わかつき



9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西にしずむ1日です。本格的な秋のとうらいであり、この日をさかい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」の楽しみ方を見つけてみてくださいね。食欲の秋だけにならないように、運動も勉強もバランスよくとりくみましょう。

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

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? それは何ぞ?

ケース1

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。>>>



傷口を水で洗った。

そのままにした。

わかったぞ! 早く治ったのは Aさんだ!
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

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。>>>



水道水で5分以上冷やした。

氷で5分以上冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは Cさんだ!
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

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。>>>



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは Fくんだ!
無理に動かさずケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE)を覚えておこう。

学校管理下のけが等の場合は、安来市の「子ども医療助成制度」(中学校3年生までは医療費を市が負担する制度)を使わずに、スポーツ振興センターの制度を優先してください。

○医療費の3割を立て替えていただきますが、手続き後には4割が給付される見込みです。

○医療費総額(10割)が5000円未満の場合、スポーツ振興センターは利用できません。

○病院等で記入してもらう用紙は学校からお渡ししますので、受診される際はお知らせください。



保健委員会が歯みがき動画を

作りました



前期保健委員会は、「いい歯の日」の取組として、歯みがきのルールを決めて各学級へ呼びかけに言ったり、歯と口のクイズをしたりしました。

子どもから子どもへ呼びかけをして歯みがきをしようという気持ちを高めること、保健委員会の顔を全校に見てもらおうことで、「〇〇さんが歯みがきの呼びかけしている」と思ってもらい、子どもの歯みがきへの意識づけにつながればいいなと思い、取り組んできました。

保健委員会の子どもたちは時間のない中で練習し、完成したときにはみんなで拍手をし、とてもいい笑顔をしていました。前期保健委員会のみなさんお疲れさまでした。