

9月のほけんだより

令和5年9月 20 日
八幡小 保健室
No.7

暦の上では秋ですが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。9月でも熱中症対策をする必要があります。気温にあった服装、こまめな水分補給をして気をつけましょう。

さて、来週は社会見学があります。全校で広島市へ行きます。楽しく学習するためにも、早ね・早おき、しっかり運動・しっかり休養を考えながら生活してほしいです。



今年のリクエスト給食は・・・？

10月に提供される予定のリクエスト給食アンケート結果です。今年は何が出るでしょうか？楽しみですね！

- ① 主食
ナン（5人） わかめごはん（3人） キムタクごはん（2人）
コッペパン（2人） ピタパン（2人）
- ② 主菜
からあげ（5人） あげぎょうざ（4人） ししゃも（1人）
とんかつ（1人）
- ③ 副菜
ゆかりあえ（5人） ポテトサラダ（4人） わかめサラダ（2人）
- ④ 汁物や煮物
かきたまじる（5人） 肉じゃが（5人） ラーメン（3人）
なめこじる（1人） マーボー豆腐（1人）
- ⑤ デザート
プリン（9人） 冷とうみかん（4人） レモンゼリー（1人）
りんご（1人） ピオーネ（1人） マスカット（1人）

危険 予知 トレーニング

K Y T

② チャレンジ！

ケガが起こりそうなところはどこかな？ 4つ探してみよう

キケン！

階段から飛び降りようとしている

廊下を走っている

廊下が濡れている

大きな荷物を持っている

ケガを防ぐためにできること

- 1 あわてない
時間には余裕を持って
- 2 危ない！
立ち止まって安全の確認を
予測する
- 3 規則正しい生活
疲れをためないよう
- 4 日頃からの心がけでケガを防ぎましょう

友だちがケガをした！どうする！？

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

！ 廊下で友だちとふざけあった男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！
シャツに血に染まっていき、パニック状態に。

！ 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話は普通にできている。

！ 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

！ サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

➤ 5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

➤ 絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！

➤ ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

➤ まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

応急手当はあくまでその場での緊急処置です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ