

からだから 9月号

文教大学附属小学校 保健室 令和6年9月



防災の日、家族でどんなお話をしましたか？

8月29日(木) 文教小学校の「防災の日」には、消火器の使い方やケガの手当てなどについて学び、非常食を食べる体験も行いました。暦の上では、9月1日が「防災の日」とされています。1923年9月1日に関東大震災が起きた日にちなんで、今から60年近く前に「防災の日」が制定されたそうです。



みなさんは学校にいる時には、毎月避難訓練を行っていますね。自宅にいる時はどうでしょうか？例えば、「一人で自宅にいる時に地震が起きた時」、「学校帰りに地震が起きた時」などなど、慌てずに対応できるでしょうか？

おうちでは、どんな非常食を準備しているのか、災害があったらどこにひなんするのか、いろいろな場面を想定しながら、ぜひ、おうちの人と一緒に、話し合ってください。

ケガをした！こんな時どうする？

ちなみに、9月9日は「救急の日」

ケガをしてしまった時、みなさんはどうしますか？

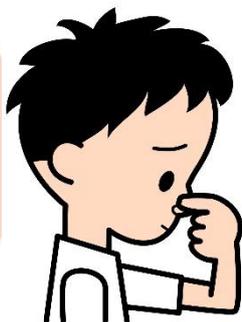
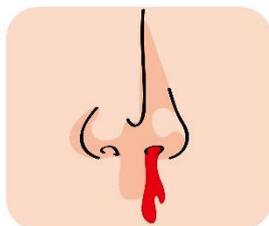
何もできずに困ってしまう人も多いと思います。自分でできる手当をすることを「応急処置」といいます。この応急処置によって、ケガが治る状態が違ってくるといわれています。

自分がケガをしている時は、慌ててしまってもなかなかできないかもしれませんが、お友達や家族がケガをしてしまった時に、声をかけてあげたり、自分たちでできることを考えて行動したりすることができるということです。

●鼻血が出た時

→鼻をつまんで下をむく。上を向くと、血がのどに入ってしまう気持ち悪くなるので上を向かない。

しっかりつまむと10分以内には止まります。



●すり傷

→傷口を水道の水できれいに洗い流す。消毒するよりも、きれいに洗うことが大切。痛くてもしっかり洗う。



●やけど

→冷たい水などで冷やし続ける。熱が皮膚に入ってくるのを防ぐためにも冷やし続けることが大切。



【みんなで真剣に取り組みました!】



くつ
靴のサイズ、あっていますか?



なつやす あいだ しんちょう の たいじゅう ふ おお せいちょう どうぜん あし
夏休みの間、身長が伸び、体重が増え、大きく成長しました。当然、足のサイ
ズも大きくなっています。休み明けになると、「靴がきつくて足が痛い」、「足が痛
いから、靴のかかとを踏んでいる」という人がいます。きつい靴を履いていると、
あし あっばく がいはんぼし など、あし いた げんいん ぎゃく
足が圧迫されてしまい、外反母趾など、足を痛める原因になります。逆に、すぐ
に大きくなるからといって、かかとかパカパカするような大きすぎる靴を履いて
いる人も気になります。階段を上り下りするときや、運動をする時

にととも危険ですので、自分の足にあったサイズの靴を選ぶようにしましょう。

皆さん、毎週上履きを持ちかえっていると思いますが、自分で洗うことができますか? お
うちの人が一生涯懸命洗ってくれているという人は、2学期からは自分で洗うようにしてくださ
い。持ちかえただけで、そのまま洗わずに、また学校にもって来るとい人もいますが、
上履きは毎日履くものです。1週間に1回は染みついた汗や汚れをきれいに落とす習慣を付
けてください。



ねっちゅうしょうたいさく ひつよう
まだまだ熱中症対策が必要です!

2学期が始まってからも、毎日厳しい暑さが続いています。休み時間になると、赤旗が
出ているのを見て、がっかりしながら教室へ戻る姿もあります。しばらくは、こんな日が
続きそうです。朝晩は少し涼しくなっていますが、日中は、暑いです! 一人ひとりが
熱中症にならないよう意識して生活していきましょう。学校でも塩分タブレットなど配布していますが、
みなさんも暑さに負けないよう、睡眠をしっかりとって、朝ご飯を食べて登校してきてください。

