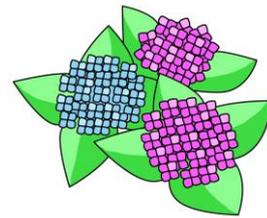


# からだから 6月号

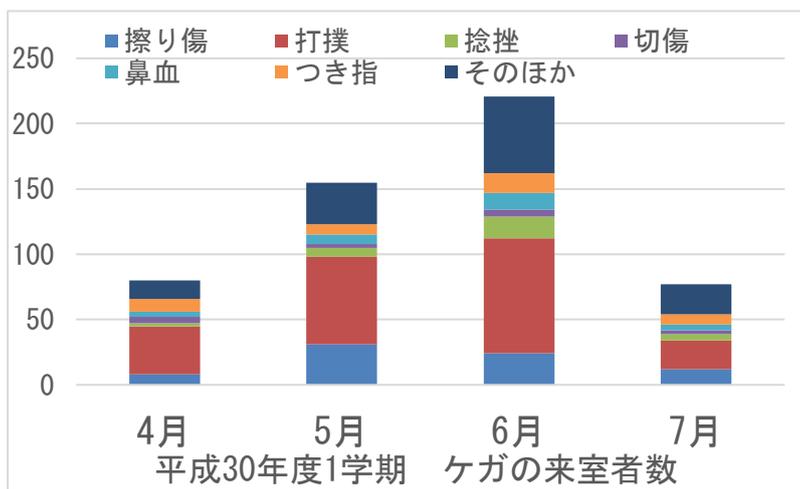
文教大学附属小学校 保健室 2019年6月



## ジメジメしたこの季節、学校内でのケガが増えます！！

6月になると梅雨<sup>つゆ</sup>といって、雨の日が多<sup>あめ ひ おお</sup>くなります。ジメジメして外で遊ぶ<sup>そと あそ</sup>ことができない日<sup>ひ</sup>が増える時期<sup>ふ</sup>でもあり、みなさんにとっては少し残念な季節<sup>きせつ</sup>かもしれませんね。

実は6月の梅雨の時期<sup>きせつ</sup>は、学校<sup>がっこう</sup>でのケガが多<sup>おほ</sup>くなる時<sup>とき</sup>でもあります。右<sup>みぎ</sup>の図<sup>ず</sup>は、平成30年度1学期<sup>へいせい</sup>のケガの来室者数<sup>らいしつしやう</sup>を月ごとにみたものです。6月になるとケガで保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来る人<sup>ひと</sup>の数が急増<sup>きゅうぞう</sup>しています。これは毎年<sup>まいとしおな</sup>同じで、6月になるとケガでの来室者<sup>らいしつしや</sup>が多<sup>おほ</sup>くなる傾向<sup>けいこう</sup>にあります。



外で遊ぶ<sup>そと あそ</sup>ことができないので、教室<sup>きょうしつ</sup>や廊下<sup>ろうか</sup>などの室内<sup>しつない</sup>で過ごす時間<sup>す</sup>が長<sup>じかん</sup>くなります。ちょっと走<sup>はし</sup>ってしまったり、ちょっとふざけて<sup>ふざ</sup>けたりということが、ケガの原因<sup>げんいん</sup>になってしまふことがあります。

### こんなことでケガをしています



おに 鬼ごっこ



はし まわ 走り回る



かいだん 階段ジャンプ



わる 悪ふざけ



やるべきことを していない

思い切り<sup>おも</sup>体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>かすことができないので、気持ち<sup>きも</sup>的<sup>てき</sup>にもイライラしてしまったり、うまくストレス<sup>うま</sup>を発散<sup>はつさん</sup>できなかつたりすることも原因<sup>げんいん</sup>にあるかもしれません。ケガをしてしまった後<sup>あと</sup>に話<sup>はなし</sup>を聞くと、「ちょっとした遊び<sup>あそ</sup>のつもり<sup>おもしろ</sup>でやってしまった」「ダメだとわかっていただけ<sup>おもしろ</sup>、面白そうだった」ということをよく聞<sup>き</sup>きます。ケガをしたくてしている人はいませんが、この季節<sup>きせつ</sup>、教室<sup>きょうしつ</sup>や廊下<sup>ろうか</sup>でケガをしないためには、一人<sup>ひとり</sup>ひとりが少し意識<sup>いしき</sup>して生活<sup>せいかつ</sup>していくことが大切<sup>たいせつ</sup>ですね。

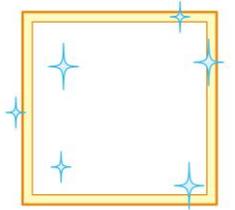
しつない あそ かた 室内での遊び方を、

みんな<sup>みんな</sup>で考<sup>かんが</sup>えてください！



## ハンカチ、身に着けていますか？

みなさん、ポケットの中に、「ハンカチ」は入っていますか？ 入っているだけではなく、トイレで手を洗った時、食事の前の手洗いの時など、ハンカチは必要です。スモックを着る時にはスモックに、体操着を着る時には体操着に、ハンカチもうつすようにしてください。



せっかく石鹸できれいに手を洗ったのに、体操着やスモックで拭いている人が多いです。体操着やスモックは毎日着ているので、衛生的によいとはいえません。毎日、きれいなハンカチを身に着けて、手を洗ったらすぐにハンカチで拭く習慣をつけていきましょう。

手を洗った後、その場で手についた水をふり払っている姿をよく見かけます。みなさんの手から飛んだ水しぶきが鏡や床に飛び散っています。その飛び散った水で、足を滑らせて、転んでしまう人もいます。床がぬれる前に、ハンカチで拭くようにしてください。



ハンカチは1日に何回も使うものです。水にぬれたままポケットの中に入れておくので、ばい菌が増えてしまいます。手を拭くハンカチは、1日使ったら、おうちに持ちかえり、お洗濯してもらい、次の日はきれいな物に取りかえるようにしましょう。

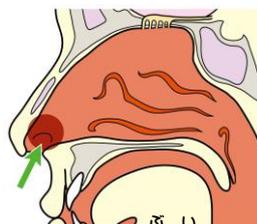
## はなちで鼻血が出たら、鼻を〇〇〇！

暑くなるこの時期、鼻血で来室する子が増え、鼻から血をダラダラとたらしながら保健室に来る姿を見かけます。教室や廊下には血がポタポタ…。

鼻血が出るとビックリしてしまいますね。でも、まずは慌てずに鼻をつまんでください。下を向いて鼻をつまめば、血がたれることはありません。これさえ覚えておけば、ティッシュや鼻せんが無くて、大丈夫です！



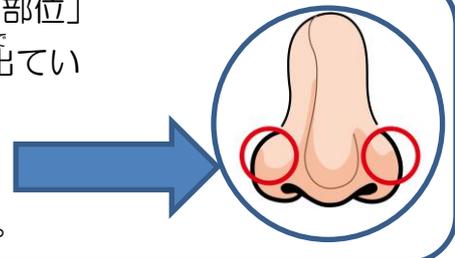
はなちで鼻血が出たら鼻をつまむ！



キーゼルバツハ部位

鼻血の多くは、鼻の中の「キーゼルバツハ部位」という細い血管が集中している場所から出ます。

鼻血が出た時には、落ち着いて鼻のここを5～10分間ぎゅっとつまんでください。



どうしても、血がたれないようにと、上を向きがちですが、上を向くと喉に血が流れてしまい、気持ちが悪くなってしまいます。先生たちが子どものころは、なぜか「首の後ろをたたけ」と言われましたが、これで鼻血が止まることはありません。上を向いたり、首をたたくのはやめましょう。自分でできる手当をしっかりとやって、保健室にきてください。

