

からだから 9月号

文教大学附属小学校 保健室

2019年9月



家族で話そう「防災」について！

8月29日(木)文教小学校の「防災の日」には、消火器の使い方や心肺蘇生法などを学び、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」となっています。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？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、自宅の避難用品や非常食についても話し合ってください。

ケガをした！ こんな時どうする？

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いですね。

●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。

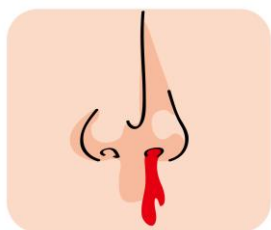
●すり傷

→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。



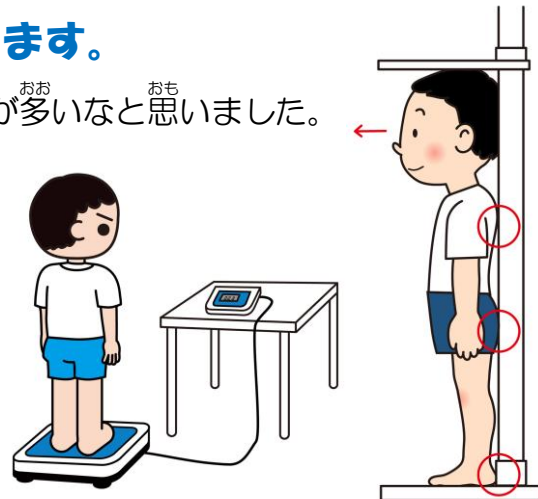
2学期の身体測定を 9月3日（火）に実施します。

始業式、久しぶりにみなさんとあって、ぐんと背が伸びた人が多いなと思いました。

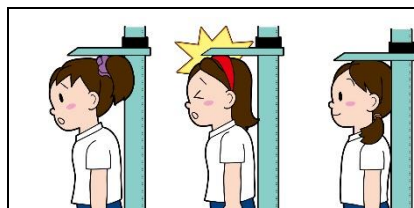
Aさんは「1か月ぶりに制服を着たら、スカートが短くなった」と教えてくれました。

保健室に身長を測りに来たBくんは「よし!」とニコニコしながら、何か手ごたえを感じたようです。

Tくんは「よかった! 体重増えてる」と嬉しそうです。身長も、体重もバランスよく成長していくことが大切です。どれくらい成長したか、しっかり確認してみてください。



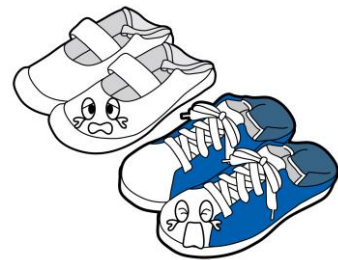
この結果を受けて、必要があれば、机といすの調整を行います。



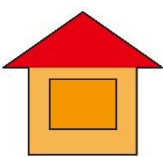
女子は髪形に気を付けてください。身長を測る時の妨げにならないようにしてください。

靴のサイズ、あっていますか?

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、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、運動をする時にとっても危険ですので、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、また学校に持ってくるという人もいますが、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大切にしたいですね。



おうちの方へ

長かった夏休み、お子様は体調など崩すことなく、元気に過ごすことができたでしょうか? 2学期はすぐに全校での宿泊行事が予定されています。体調を万全に整えて参加していただけるよう、ご家庭でもご協力よろしく願いいたします。

上記にも記載しましたが、夏休み明けは、靴のサイズが合わなくなって保健室に来室する子どもたちが増えます。上履き、外履き、革靴すべてご確認いただき、お子様の足に合ったサイズの靴を選んでいただきますようお願いいたします。体操着など、学校で使用する衣類もご確認をお願いいたします。