

ほけんがより 9月

石巻市立広瀬小学校 9月6日 NO. 10

2学期が始まり2週間が過ぎました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、生活リズムが学校モードに切り替わったでしょうか？「朝おきるのがまだつらい」という人に試してほしいのは、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。2学期もたくさんの行事が控えているので、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



夏休みの生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。
以下はお子さんの反省やおうちの人からの感想です。

- がんばってみがきました。 (1年児童)
- お昼の歯みがきがむずかしかったようです。 (1年保護者)
- 時間を守らないでゲームをやりすぎました。 (2年児童)
- テレビやゲームの時間をもっと減らせるようにがんばってほしいです。 (2年保護者)
- 寝る時間が遅かったなので、今度から早く寝るようにしたいです。 (3年児童)
- 目標通りには過ごせなかったようですが、大きく生活リズムをくずすことがなかったです。 (3年保護者)
- 朝ごはんをちゃんと食べた。 (4年児童)
- 学年が上がるにつれて早寝・早起きができなくなってきました。 (4年保護者)
- 朝起きるのが遅くなってしまったけど、今年は早く寝ることができたので良かったです。 (5年児童)
- ラジオ体操も参加し、早寝早起きはきちんとできていたようです。しかし、ゲームの時間がとても多かったようです。 (5年保護者)
- 毎日、朝早く起きて良かったです。歯みがきも1日2回以上はできました。(6年保護者)
- お天気に恵まれず、外で遊べずに家の中でゲームばかりしていたのが残念です。(6年保護者)

9月の保健目標

けがの手当てをおぼえよう

ケガをしたら



自分^でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷

グラウンドでこけちゃった



- 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- すぐに、ばんそうこうを貼る



- 砂やドロを、水でよく洗い流す



きり傷

カッターナイフで切っちゃった



- 血が出ていたら、なめる



- せいけつなハンカチで傷口をおさえる

しゅっけつ おおとき 出血が多い時は 病院へ



つき指

ボールがあたった



- 指をひっぱる



- 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- となりの指とテープで固定

はれや痛みがひどい時は病院へ



さし傷

木の小さなとげがささった



- よこれた指でつまむ



- 毛抜きでつまんで抜く
- 消毒をする

抜けないときや、残ってしまったときは病院へ



さし傷

さびた釘をふんでしまった



- 家で消毒するだけ



- 病院へ行く

はしやうふうの危険があります



やけど

熱いお湯が手にかかった



- 氷を直接あてる
- すぐ薬をぬる



- すぐ水道水で冷やす

水は強くあてずにやさしく



鼻血

急にでてきたよ



- 上を向く
- 首の後ろをたたく



- あごを引いて鼻をつまむ



目にゴミ

なにがめに入った



- こすってみる



- まばたきをして涙で流す
- 取れないときは、水で流す



ねんざ

足をひねっちゃった



- 痛い足を地面につけて歩く
- あたためる



- その場で安静に
- 氷を入れたビニール袋で冷やす



お知らせ

12月5日(木)に5年生が救急救命(心肺蘇生)の学習を行います。心臓マッサージや人工呼吸、AEDの使い方などを日本赤十字社の講師の方に教えていただきます。興味のある方は、ぜひ一緒に参加してみませんか？