

# 9月のほげんだより

吉原小学校 保健室  
R5.9.8 中本 舞香



よろしくお願いします

みなさん、はじめまして！<sup>ようごきょうゆ</sup> 養護教諭の <sup>なかもとまい か</sup> 中本舞香 といいます。

<sup>ながさきけんしゅっしん</sup> 長崎県出身で、<sup>ことし</sup> 今年の4月に<sup>がつ いしがきしま ひ こ</sup> 石垣島に引っ越してきました。<sup>よしはらしょうがっこう</sup> 吉原小学校のみなさんに会えるのを、<sup>たの</sup>とても楽しみに

してきました♪<sup>けんこう</sup> みなさんの健康を支えられるように、<sup>がんば</sup> 頑張ります。これから、どうぞよろしく<sup>ねが</sup> お願いします！！

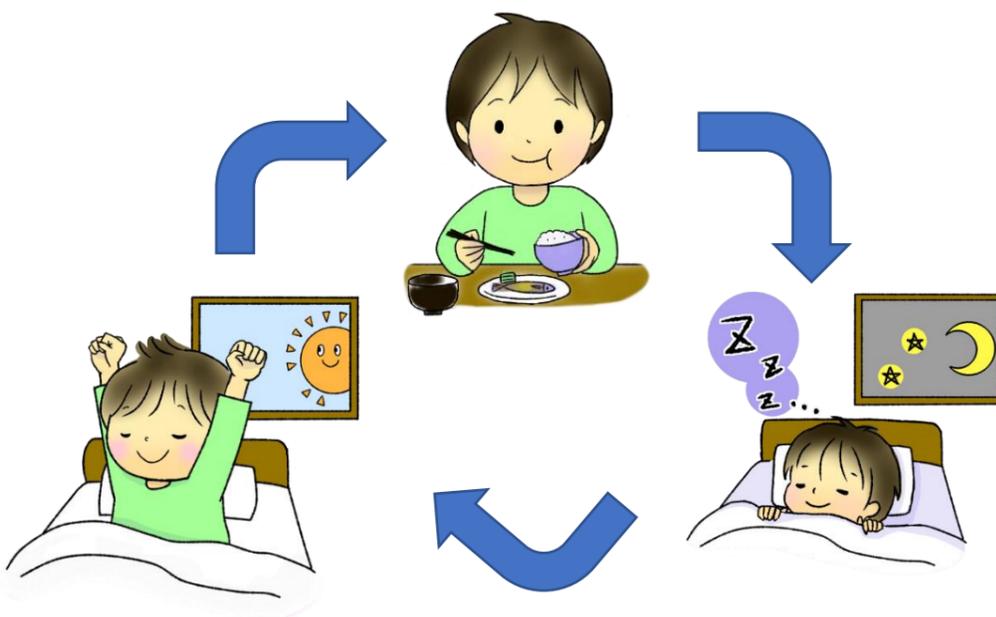
また、<sup>せんじつしんたいそくてい</sup> 先日身体測定を実施しましたので、<sup>しっし</sup> 結果を<sup>けっか</sup> 配布しています。 <sup>はいふ</sup> お子さまの成長を<sup>こ</sup> ご確認ください。



## 9月9日は救急の日

<sup>がつ ほげんちくひょう</sup> 9月の保健目標 <sup>せいかつ</sup> 生活リズムを<sup>と</sup>取りもどそう

「<sup>きゅうきゅう</sup> 救急」とは、<sup>きゅう</sup> 急にぐあいがわるくなった人や、<sup>ひと</sup> けがをした人に<sup>しよち</sup> 処置（てあて）をすることです。もしも<sup>み</sup> 身のまわりに<sup>ひと</sup> そういう人がいたとき、<sup>じぶん</sup> 自分で<sup>み</sup> できる<sup>てあて</sup> 処置を<sup>み</sup> 身につけよう！



<sup>せいかつ</sup> 生活リズムが<sup>もと</sup> 戻るまで、「<sup>はや</sup> とりあえず早く寝てみる」「<sup>ね</sup> とりあえず朝ごはん<sup>た</sup> 食べよう」と、『<sup>いしき</sup> とりあえず』を意識<sup>いしき</sup> してみてください。今は<sup>いま</sup> なんとなく<sup>な</sup> 気づくても、<sup>からだ</sup> だんだんと<sup>からだ</sup> 体が<sup>からだ</sup> もとの生活に<sup>な</sup> 慣れてくるようになります。

いそがず、あせらず、ぼちぼちいきましよう♪

**すりきず**

× まちがった<sup>てあて</sup> 手当て  
そのまますぐ、ばんそうこうをはる。

○ <sup>ただ</sup> 正しい<sup>てあて</sup> 手当て  
まずは、<sup>あざ</sup> 傷口についた<sup>すいどう</sup> 汚れを水道の水できれいに洗います。少し痛いかも  
しれないですが、<sup>が</sup> がんばってください。  
<sup>あざ</sup> 傷口に<sup>あざ</sup> だるや<sup>あざ</sup> バイキンなどが<sup>あざ</sup> ついていると、<sup>あざ</sup> 化のうしたり、<sup>あざ</sup> なおりが悪くなってしまうからです。



**鼻血**

× まちがった<sup>てあて</sup> 手当て  
<sup>うへ</sup> 上を向いて、<sup>くび</sup> 首の後ろを<sup>うし</sup> たたく。

○ <sup>ただ</sup> 正しい<sup>てあて</sup> 手当て  
イスに<sup>すわ</sup> 座って<sup>うつむぎ</sup> うつむぎ、<sup>しばらく</sup> しばらく<sup>こ</sup> 小鼻を<sup>つよ</sup> 強く<sup>つま</sup> つまみます。<sup>うへ</sup> 上を向くと、<sup>はなぢ</sup> 鼻血が<sup>のど</sup> のど<sup>のほう</sup> のほうに<sup>いって</sup> 行って<sup>の</sup> しまいます。<sup>のみ</sup> 飲みこむと<sup>きもち</sup> 気持ちが悪くなるので、<sup>はき</sup> はき<sup>だ</sup> 出して<sup>ください</sup> ください。なお、<sup>くび</sup> 首の後ろを<sup>たた</sup> たたいても<sup>ち</sup> 血は<sup>と</sup> 止まり<sup>ませ</sup> ません。



**やけど**

× まちがった<sup>てあて</sup> 手当て  
<sup>ふく</sup> 服をぬいで、<sup>ちよくせつみず</sup> 直接水を<sup>か</sup> かける。

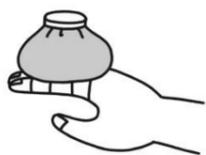
○ <sup>ただ</sup> 正しい<sup>てあて</sup> 手当て  
すぐに<sup>すいどう</sup> 水道の水で<sup>いた</sup> 痛みが<sup>かる</sup> 軽くなるまで<sup>ひや</sup> 冷やします。<sup>ふく</sup> 服は<sup>むり</sup> 無理に<sup>ぬぐ</sup> ぬぐと<sup>あ</sup> 皮ふが<sup>は</sup> は<sup>が</sup> がる<sup>こと</sup> こともあるので、<sup>ふく</sup> 服の上から<sup>みず</sup> 水を<sup>か</sup> かけます。<sup>ふく</sup> 服から<sup>で</sup> 出ている<sup>ぶぶん</sup> 部分を<sup>や</sup> や<sup>けど</sup> したときも<sup>ちよくせつ</sup> 直接<sup>あ</sup> 当てず、<sup>すいどう</sup> 水道の水を<sup>ため</sup> ためて<sup>ひや</sup> 冷やすか、<sup>や</sup> や<sup>けど</sup> したところの<sup>すこ</sup> 少し<sup>うへ</sup> 上から<sup>すいどう</sup> 水道の水を<sup>か</sup> かけるように<sup>しま</sup> しましょう。



**つき指**

× まちがった<sup>てあて</sup> 手当て  
つき指したところを<sup>ひ</sup> 引っばる。

○ <sup>ただ</sup> 正しい<sup>てあて</sup> 手当て  
あまり<sup>うご</sup> 動かさないで<sup>あんせい</sup> 安静にし、<sup>こおり</sup> 氷などで<sup>ひや</sup> 冷やします。<sup>つき</sup> つけ指をした指とその隣の指を<sup>いっしょ</sup> いっしょに<sup>たう</sup> 包帯などで<sup>こてい</sup> 固定するとよいでしょう。また、<sup>できる</sup> できるだけ<sup>しんぞう</sup> 心臓よりも<sup>たか</sup> 高い<sup>い</sup> 位置に<sup>して</sup> おきます。<sup>つき</sup> つけ指したところを<sup>ひ</sup> 引っばると、<sup>か</sup> かって<sup>あつ</sup> 悪化<sup>し</sup> してしまうので<sup>ぜつ</sup> 絶対に<sup>たい</sup> 対に<sup>やら</sup> やらないで<sup>ください</sup> ください。



<sup>がっこう</sup> 学校で<sup>けが</sup> けがをしたときには、<sup>ほげんしつ</sup> 保健室で<sup>てあて</sup> 処置を<sup>し</sup> します。  
<sup>あんしん</sup> 安心して<sup>き</sup> 来て<sup>ください</sup> くださいね😊  
<sup>あつ</sup> まだまだ<sup>あつ</sup> 暑いので、<sup>ねちゅうしやう</sup> 熱中症にも<sup>き</sup> 気を<sup>つけ</sup> つけ<sup>ま</sup> しましょう。

## ほげんしつのもど

### バスケットボール

<sup>がっき</sup> 2学期、<sup>はじ</sup> 初めての<sup>きゅうしよく</sup> 給食は、「バスケットボール<sup>い</sup> ドカップ<sup>い</sup> 給食」でした。一番は<sup>はじめ</sup> じめに<sup>たいせん</sup> 対戦した<sup>フィンランド</sup> フィンランドの<sup>きゅうしよく</sup> 給食です。<sup>バスケット</sup> バスケット<sup>に</sup> ほん<sup>だ</sup> 代表、<sup>みこと</sup> 見事に<sup>パリ</sup> パリ<sup>ごりん</sup> 五輪の<sup>しゅつじやう</sup> 出場が<sup>けつてい</sup> 決定<sup>し</sup> しましたね😊



※みちる先生から、『ほげんしつのもど』をひきつぎました～！