

# ほけんだより



令和6年9月吉日  
乙女小学校 保健室

長い夏休みが終わり、学校がスタートしました。学期はじめは生活リズムの変化で体のだるさやつかれが出やすくなります。また、まだまだ暑い日が続く、熱中症にも注意が必要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体も心も元気に過ごせるようにしましょう。

## ヒヤリハット

よほう  
今月の保健目標: けがを予防しよう

私たちの身の回りには「ヒヤリハット」な出来事がたくさん起きています。ヒヤリハットな出来事はやがて大きな事故につながります。知っていることで防ぐことができる事故もあるので、実際にあった思わぬ事故を紹介します。

### 1 水筒を首にかけて転倒し、内臓損傷

水筒を首にかけた状態で走って転倒し、水筒が地面と体にはさまれる状態で腹部を強打。救急車で運ばれた事例や入院、手術をしたという事例があります。

子どもは腹部臓器の占める割合が大きく、お腹周りの筋肉も弱いことから、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。大きなけがにつながらないように、水筒はリュックにしまったり、水筒を背中側にかけたりなどして予防しましょう。



### 2 いすを引かれて転倒し、下半身不随

学校の休み時間、座ろうとした椅子をこっそり引かれてしまった子がしりもちをついて、救急車で運ばれたという事例があります。その後治療を受けましたが、下半身にまひがのこり、車いす生活になってしまいました。

いたずらや悪ふざけで行ったことが、重大な事故につながった事例です。相手の命や人生に関わるということを忘れてはいけません。



### 3 傘にひそむたくさんの危険

○傘を剣のようにして戦い、誤って傘の先が目に入ってしまった事例

○傘を横持ちして、後ろを歩く人の目に入り失明した事例

○傘で視界がせまくなり、交通事故にあった事例

傘にはたくさんの危険がひそんでいます。傘を正しく使うこと、傘を持っているときは周囲の安全に気をつけることを意識しましょう。



# 9月1日 防災の日



9月1日は防災の日です。夏休み中も地震や台風、大雨や雷など様々な災害が日本各地で起こりました。

災害はいつ起こるかわかりません。防災の日を機会に、家族と避難の仕方を話し合ったり、防災グッズをそろえたりしてみましよう。

確認してみよう！

- ☆避難経路・地域の避難場所
- ☆防災グッズ
- ☆家の中での身の守り方



9月9日

きゅうきゅう

## 救急の日



9月9日は救急の日です。自分でできるけがの手当を紹介します。

転んでしまったら、まずは水道で傷口をきれいに洗ってから保健室に来てください。

ひざをすりむいた



傷口の  
汚れを洗い流す



鼻血が出た



小鼻をつまんで  
下を向く



ゆびを切った



清潔なガーゼや  
ハンカチをあて、  
おさえる



足首をひねった



安静にして冷やす



## 2学期のスクールカウンセラー来校予定

9/10  
(火)

午前・午後

10/1  
(火)

午前・午後

11/12  
(火)

午前・午後

12/3  
(火)

午前・午後

面談をご希望の際は、ご希望の日にと、時間帯を担当、または養護教諭にお伝えください。調整させていただきます。

初めての面談利用、保護者の方のみのご相談、お子様と一緒にご相談、1回だけの利用、どのような形でも可能です。お気軽にお声がけください。