

ほけんだより



令和5年9月7日
手良小学校 保健室

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざまです。

「食欲の秋」だけにならないように、バランスよく取り組んでいきたいですね!!



★保健指導「けがの予防」★

8月末の保健指導では、「けがの予防」についての学習をしました。

イラストを見ながら①このあとどうなるのか②自分ならどのように予防するか について、考えることができました。



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。



けがを予防するためのポイントは「見る」「聞く」「考える」です!

周りの様子を見ること、周りの音を聞くこと、どうなるのかを考える(予想)することが大切です。その他にも、生活リズムを整えること、爪を切ること、足に合った靴をはくこと、準備運動をすること、危険な場所に近づかないこと、慌てないこと など、自分にできる予防方法はたくさんあります!!

☑ 応急手当、正しいのはどっち?

鼻血

上を向く
 下を向く

やけど

すぐに冷やす
 水ぶくれはつぶす

すりきず

よく洗う
 すぐに絆創膏をはる

つきゆび

ひっぱってのばす
 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫

動かか確認し、もむ
 動かさずよく冷やす

救急車

119番に電話
 110番に電話

*応急手当についても、自分で考えて行動ができるように、ご家庭でも再確認してみてください

☑ 問題の答え

【鼻血】下を向く 【やけど】すぐに冷やす 【すりきず】よく洗う 【つきゆび】動かさずよく冷やす 【打撲・捻挫】動かさずよく冷やす 【救急車】119番に電話

★引き続き 感染症対策にご協力ください★

保護者の皆様には、感染症対策へのご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございます。

現在、県内や伊那市内でも新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあります。また、インフルエンザ、咽頭結膜熱（アデノウイルス）、溶連菌感染症など、様々な感染症も報告されています。

本校でも、2学期に入ってから体調不良でお休みする児童が出てきています。夏の疲れがしやすいこの時期に、登校前の健康観察をしっかりと行っていただき、体調が悪い時には無理をせずに自宅で休養、そして医療機関への早めの受診をお願いいたします。

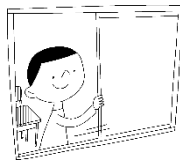
【一人ひとりができる予防方法】



石けんでの手洗いと
アルコール消毒



必要に応じて
マスクを着用



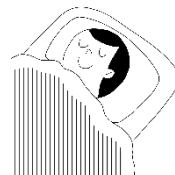
こまめな換気



栄養バランスのよい
食事



体を動かす



しっかり睡眠をとる

★季節の変わり目は心も大切に

「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発になります。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

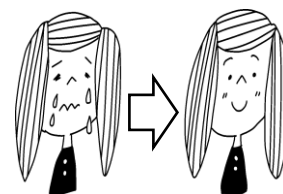
また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きも活発になります。



「泣くこと」も大切です

すごく悩んでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか？涙の成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、涙とともに流してしまうことができると言われています。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いて涙を流してみるのもストレスを解消する方法の一つです。



★心が温かくなる「ぽかぽか言葉」お届けします!★

ぽかぽか便からのお届け物を保健室前に掲示中です！
受けとったら、たくさんの人に「ぽかぽか言葉」を届けてください!!



- ☺ありがとう ☺やさしいね ☺おはよう ☺それいいね ☺楽しいね
- ☺上手だね ☺仲間だよ ☺手伝うよ ☺大好きだよ ☺おめでとう
- ☺うれしいよ ☺すごいね ☺ごめんね ☺よかったね ☺話聞かからね
- ☺元気だしてね ☺ひとりじゃないよ ☺一緒に遊ぼう ☺一緒にやろうよ
- ☺笑顔がすてき ☺頼りになるね ☺応援しているよ ☺いい考えだね
- ☺あなたがいてくれてよかった ☺気が利くね ☺心配しているよ
- ☺だいじょうぶ? ☺がんばっているね

