

ほけんだより 9月

令和6年度 9月号
世田谷区立千歳台小学校
校長 寺村 尚彦
養護教諭 村瀬 智美

《9月のほけんもくひょう》

けがに気をつけよう

夏休みには、心や体にたくさんのエネルギーを蓄えることができましたか？2学期がスタートするこの時期は、夏の暑さや1日の気温差が大きいことなどから、体がとても疲れやすくなります。早寝早起きや朝食をとることでいつも以上に体調に気を配りましょう。いろいろな行事のある2学期です。みなさんの活躍を楽しみにしています。

9月9日は『救急の日』

9月9日は「9」がふたつ並ぶので『救急の日』と言われています。「救急」とは急いでけがや病気の手当をすることです。

けがをしないことが一番ですが、もしもの時のために自分でできる手当を覚えましょう。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

きず すり傷をしっかり洗うのはなぜ？

あら なが よごれを洗い流すと…



きずぐち 傷口をなおすために、細胞が活躍できます。



きずぐち ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

学校で安全にすごすために

学校は、みんなが集まって勉強したり、運動をしたり、いろいろな活動をします。多くの人がいるので、みんなが安全にすごすために、一人一人がこのようなことに気をつけましょう。



階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

9月の計測

- 4日（水）4年生
- 5日（木）3年生
- 6日（金）2年生
- 9日（月）1年生
- 10日（火）5年生
- 11日（水）6年生

『AED』を知っていますか？

「AED」は、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。素早い適切な手當によって、大切な命を救うことができます。

千歳台小学校には、東昇降口と西昇降口のそれぞれに一台ずつあります。

学校のほかにも、このようなところに AED があります。



- ・病院や診療所
- ・スポーツ施設
- ・デパート
- ・ショッピングモール
- ・大きな駅
- ・空港
- など

