

ほけんだより



長岡京市立長岡第九小学校 令和5年8月

なが なつやす お なが なが がつき がつき
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん、夏休みの間、規則正しい生活が
できましたか？ だらだらと過ごしてしまったという人はいませんか？ 2学期は運動会練習
も始まります。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう！

はやねはやお
早寝早起き
あさ
朝ごはん

ね まえ がめん み はや ね
☆寝る前にスマホやゲーム画面を見るのはやめて、早めに寝る。
あさ よゆう おな じかん お あさ た
☆朝は余裕をもって、同じ時間に起きる。 ☆朝ごはんをしっかり食べる。



はや なお ケガが早く治ったのはどっち？

いっしょ ふたりぐみ ひとり はや なお はや なお りゆう なに
一緒にいてケガをした2人組。1人はケガが早く治ったらしい。早く治った理由は何かな？

ケース1

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



あこ こつどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>>

Aさん



きずぐち みず たら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



はや なお
早く治ったのは
Aさんだ！

すな どり きずぐち
砂や泥がついたままだと、傷口
からばい菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2

あつ さわ
熱いフライパンを触ってやけどした



あこ こつどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>>

Cさん



すいどうすい
水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



こおり
氷で
5分以上冷やした。



はや なお
早く治ったのは
Cさんだ！

こおり ひ ひふ きず
氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

ケース3

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



あこ こつどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>>

Eさん



うご ぎずぐち
動けそうだったから傷口を
洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご ほけんじつ
無理に動かさず、保健室
で固定して冷やした。



はや なお
早く治ったのは
Fくんだ！

むり うご あつが
無理に動かすとケガが悪化する
よ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、拳上」
(RICE) を覚えておこう。

ケガを防ぐために！運動するときの約束！



じゅんびうんどう
準備運動をする



すいぶんほきゅう
水分補給をする



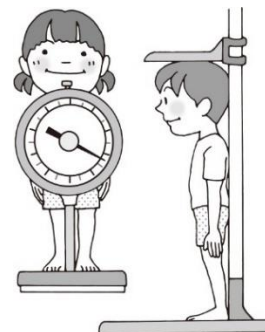
あし あ くつ
足に合った靴をはく



つまめを切る

9月の保健行事

- 4日(月) 2測定 (たんぽぽ・5・6年)
- 5日(火) 2測定 (3・4年)
- 6日(水) 2測定 (1・2年)



たいそうふく わす も
体操服を忘れずに持ってきま
しょう。
かみ け あたま うえ うし
髪の毛は、頭の上や後ろで
結ばないようにしましょう。

～応急手当について知ろう！～

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。



すりむいた！
→傷口を洗う



き切った！
→清潔なハンカチなどで傷口を押さえる



目にゴミが入った！
→洗面器に入れた水で目を洗う



やけどした！
→水道水で冷やす



突き指した！
→氷で冷やす



鼻血が出た！
→鼻を指で挟んで下を向く

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



9月1日は「防災の日」です。台風、津波、地震などの災害についての理解を深めて、これに対処する心構えを準備する日のことです。「防災の日」を含む1週間を防災週間とし、全国的に防災訓練などの活動が行われています。

夏休みの間も台風や大雨による洪水、土砂崩れのニュースがありましたね。9月も台風などの自然災害に注意が必要です。日頃から防災の意識を持つようにしましょう。

大雨で命の危険が！ 避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする

レインコートなどを着る

頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない



地域の避難場所は、あらかじめ家族で確認しておきましょう。

中身を確認！

非常用持ち出し袋



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら「#7119」

救急の電話相談窓口 救急安心センターきょうと 24時間365日

・看護師等がアドバイス ・医療機関も案内 ・全年齢で相談可

小児の急な病気やケガで、病院へ行くか迷ったら「#8000」

対象：府内に住む15歳未満の子どもや家族等

時間：午後7時～翌朝8時 ※土曜日（祝日・年末年始を除く）は午後3時～
小児科医・看護師の専門的対応や育児相談も可能

