

ほけんだより 9月



令和6年8月29日
分水北小学校
保健室発行

☆☆2学期のスタート☆☆

夏休みは、どうでしたか？たくさん遊んで、学習もして毎日楽しく過ごすことができたでしょうか。

きっと、楽しくて生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。今日から「夜更かしモード」から「早寝・早起きモード」に切り替えて、継続していきましょう。

そろそろ…

夜ふかしから

はやお早起きへ



【メディアセルフチェック】お家の人と一緒に確認してみよう！

- 気が付くと、メディアを長時間使っていた。
- 時間があると、すぐにメディア機器を使っていた。
- メディア機器を使っていたら、学習ができない時があった。
- お家の人に注意されたとき「あともう少しだけ」と言って続けてしまった。
- メディア機器を使っていたら、寝る時刻が遅くなった。

いくつチェックがつかまりましたか？ チェックの数が少しでも少なくなるように頑張りましょう。

お家の人にも、協力してもらいましょう。

また、「家庭のルール」がない人は、お家の人と一緒に考えましょう。

☆☆メディアコントロールをできるようになろう！☆☆

夏休み中に研修に参加し、いろいろな話を聞く機会がありました。

その研修のお話の中で…

メディアの使用時間が増える＝「学習時間が減る」ことにつながる。

小学生のうちから、メディアの付き合い方を身に付けておく必要がある。中学校に行くと部活動があるため、自分で学習する時間を作らないといけない。しかし、メディアは簡単に学習時間を奪ってしまう。



というお話がありました。

メディア機器は楽しくて、ついつい使ってしまう気持ちよく分かります。でも、自分でメディアとの付き合い方を考えて行動していかないとはいけませんね。気を付けていきましょう。



9月9日は「救急の日」

けがをしたときの応急処置の方法を身に付けよう！

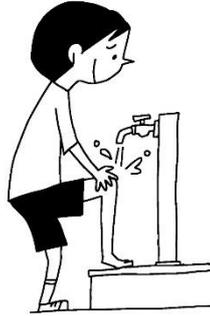


保健室に来る前に、傷口は洗ってきてね！

さまざまなけがの手当

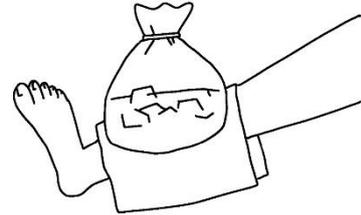
すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。



打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。



やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。



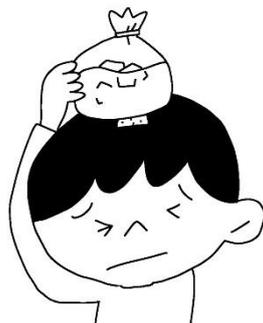
鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分ほどおさえていると、自然におさまります。



頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちの先生やおうちの人にすぐ伝えましょう。



歯のけが

水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。

