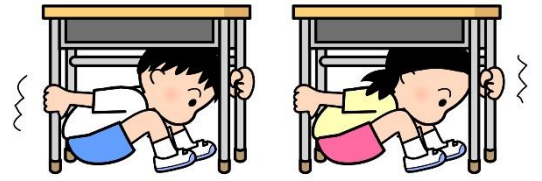


からだから 9月号



文教大学附属小学校 保健室 令和4年9月

2学期、元気にスタートできていますか？



ながかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。学校が始まってしばらくたちますが、「朝起きるのがつらい！」という人はいませんか？朝なかなか起きられないという人は、起きたら太陽の「光」を浴びてください。光を浴びることで、活動のホルモン「セロトニン」が分泌され、目覚めを助け、元気に活動することができます。逆に夜寝る時間になっても、明るい光の中にとると、眠りのホルモン「メラトニン」が分泌されず、なかなか寝付けないということになりますので、気を付けてください。

なっても、明るい光の中にとると、眠りのホルモン「メラトニン」が分泌されず、なかなか寝付けないということになりますので、気を付けてください。



9月1日～「防災週間」いざという時に備えを

8月25日の「防災の日」では、様々な角度から防災について学びの日となりました。当日は、①消火器訓練、②非常食を食べてみよう、③新聞紙が大活躍、④心が安定！タッピングタッチ、⑤心肺蘇生法、⑥もし地震が起きたらどうなるの？ など、いくつかのブースを順番にまわりながら、いざという時どうやって自分の身を守るか、大切な人の命を守るか、どうやって大変な状況を乗り越えていくかを学んでいきました。



心肺蘇生法のブースでは、ペットボトルを胸骨に見立てて、胸骨圧迫のやり方を学習しました。最初は、圧迫する姿勢を作ることが難しかったようですが、何度か練習するうちに、からだ全体でペットボトルを圧迫することができるようになっていきました。からだの小さな1年生も、自分の体重をしっかりとペットボトルにかけることができました。救急車を要請してから、到着するまでの時間は、東京

市内で「8分間」と言われています。そのことを想定し、1年生から6年生までが力をあわせて、胸骨圧迫を続けることもしてみました。こうした状況にならないことが一番ですが、いざという時、自分たちにもできることがあるということを知ることができました。

日本は地震大国と言われています。気象庁によると、令和元年以降、日本付近で発生した人的被害（死亡やケガなど）を伴った地震は17件もあります。今後も日本では、大きな地震の発生が心配されています。学校でも避難訓練を行っていますが、ぜひ、おうちでも「備蓄品がどこにどれだけあるのか」、「いざという時の避難場所はどこなのか」、「電話などがつながらない時どうするか」など、おうちの人と話し合う機会を作ってもらえたらいいかなと思います。

この日は5・6年生が中心となって、縦割り班で活動を行いました。1・2年生を気遣い、優しく声をかけながら活動する姿は、さすがでした！ 5・6年生、ありがとうございました。



自分でできることをしてから保健室に行けるかな？

2学期以降、保健室には「転んですり傷ができました」「鼻血がでました」とたくさんの人がやってきました。ケガをした時も、「いざという時」と似ているかもしれません。

血が出ていたりすると、ビックリするし、慌ててしまうかもしれませんが、まずは自分でできることをして保健室に行けるといいなと思います。

鼻血が出た！



鼻血が出た時は、
小鼻をつまんで下を向く。

この時、上を向いてしまうと、血液が口や喉の方に流れ込んでしまい、気持ちが悪くなってしまう。

下を向いた状態で鼻をつまむ。

ティッシュなどがなくても、鼻をしっかりとつまむことができれば、5分ほどで止まります。



すり傷ができた！

転んですりむいたなど、皮膚が傷ついて血が出てしまった時は、

水できれいに洗い流すこと。

傷口に土などが残ったままになっていたり、汚れた状態になっていたりすると、

傷口が炎症を起こし、なかなか治らないということにもなります。少し、痛くていやかもしれませんが、自分で洗ってきてください。



ケガシートの記入をお願いします

ケガの場合、「ケガシート」を記入してもらいます。

「いつ」「どこで」「どこを」「どうして」ケガをしてしまったのかを書いてもらうものです。「痛い」「転んだ」という単語だけでお話しするのではなく、自分がどうしてそのようなケガをしたのか、どんな状態だったのかを説明できる力をつけてほしいなと思います。

ケガシート	学年	組	名前	性別
けがをしたのはいつですか？ () 月 () 日 () 時 () 分	けがをした場所 場所	けがをした原因 原因	けがをした部位 部位	けがをした状態 状態
どこでけがをしましたか？ 教室 廊下 校庭 運動場 体育館 校舎 校門 校舎内 校舎外	けがの経緯は？ 状況	けがをした原因 原因	けがをした部位 部位	けがをした状態 状態
お話を聞いて、どうなって、けがをしたのですか？	お話し			



おうちの方へ

2学期もどうぞよろしくお願ひいたします。

先日、身体測定を行いました。みんな身長がグーンと伸びたなあと感じました。そのせいもあり、「上履きがきつくて、足が痛いです！」と指先を真っ赤にして保健室にくる子たちがいます。体操着や校内着、上履きなどが小さくなってしまっているようです。からだのサイズにあったものを着られているか、ご確認くださいませようお願ひいたします。

8/25に実施した「防災の日」、その時の様子をお話されたご家庭も多かったのではないのでしょうか。ぜひ、ご自宅でも防災週間を機会に、備蓄品や避難所の確認、自宅近くのAEDの設置場所の確認など、お子様と一緒に行っていただけたらと思います。

長期休み明け、お子様の健康状態や気持ちの面など、ご心配なことがありましたら、保健室の方へお声掛けいただけたらと思います。