

ほけんだより 9月

令和4年度
名古屋市立山田小学校



そら み あげると、入 道 雲 から すじ 雲 へと 少 し ず つ 移 り 変 わ っ て き ま し た。
 な つ や す 夏 休 み に は、い ろ い ろ な 思 い 出 が 心 に 刻 ま れ た こ と と 思 い ま す。
 さ あ、2学 期 が 始 ま り ま し た。小 さ な 事、大 き な 事、い ろ い ろ な 事 に 挑 戦 し、
 成 功 も 失 敗 も 経 験 す る 中 で、成 長 し て い っ て 欲 し い と 願 っ て い ま す。
 い ち に ち は じ あ さ こ こ ろ じ か ん よ う 一 日 の 始 ま り は 朝。心 と 時 間 に 余 裕 を も つ に は、“早 起 き！” 早 起 き が 続 け
 ら れ る 工 夫 を、お う ち の 人 と 一 緒 に し て み ま し ょ う。

9月の保健目標

けがに気を付けよう

9月の保健行事 身体測定

6年： 7日(水) 5年： 8日(木)
 4年： 9日(金) 3年： 15日(木)
 2年： 16日(金) 1年： 20日(火)
 さざんか： 22日(木)



まだまだ心配！熱中症

クイズ：人の体の、約何%が水分でしょう？

- ① 10%
- ② 30%
- ③ 60%

答え：③



体重30kgの人なら、約18kg。2ℓペットボトル9本分です。

そのうち、5%が出てしまう → 「頭痛」や「吐き気」が起こります。

20%が出てしまう → 「死の危険」が迫ります。

➡ その都度補給が必要！ なのです。

ここで注意！！

マスクの中は、吐いた息で口の周りが湿り、のどのかわきが感じがしにくい！

➡ かわいた感じがしなくても、こまめに水分を取り、自分の身を守りましょう。

★病みあけに注意！

病気が治ったばかりの人は、免疫力や体力が落ち、暑さにも体が慣れていません。
 外遊びや運動は、暑さに徐々に慣れさせながら、増やしていきましょう。



山田小は、ここに置いてあります。



AED：玄関



担架：校長室応接室の前

どんなけがが起こる？ その時、あなたはどようする！

① ぶつかって鼻血が出る！

- 座り、小鼻の上をつまむ。
(5分位は、じっと)
- 少し下を向く。
- 10～15分でほぼ止まる。
- 鼻をぶつけた、気分が悪い、止まらない場合は、大人に伝える。



② ころんですりむく！

- 水道の水を流しながら、傷口やその周りを洗う。
- 血が出ていたら、清潔なハンカチなどを当て、強くおさえる。
- 深い傷や大きな傷のときは、すぐに大人に伝える。



危険予知トレーニング

K Y T

にチャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？
4つ探してみよう



キケン!

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

③④のけがは、
すぐに大人に
伝えましょう。



③ 頭や顔をぶつける！ ものがあたる！



④ 顔をぶつけて 歯がめけた！

めけた歯を見つけたら、
必ず歯の方を
持つ。



根っこが大事！—

⑤ ぶつかって突き指をする！

階段から落ちて捻挫をする！

- 冷やす。
(保冷剤、氷水の袋は布でくるむ)
- 腫れ、変形、変色、痛みがひどいときは、すぐに大人に伝える。



⑥ 物にふれて切れる！

- 清潔なハンカチなどを当て、強くおさえる。
- 血を止めやすくするために、心臓より高くする。
- 深い傷や大きな傷のときは、すぐに大人に伝える。



★大きなけがや困ったときは、まず、周りの友達や大人に伝えましょう。
小さなけがは、自分でできる手当からやってみましょう。