



令和2年9月1日
青木村立青木小学校
☆☆保健室発行☆☆



日中はまだ暑い日が続いています。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられったり、夜によ〜耳をすますと、虫の声が聞こえてきたりしませんか？秋が近づいてきている証拠ですよ。季節の変わり目は、しんどくなりやすい時でもあります。生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう！

また、9月9日は「救急の日」です。運動会の練習が始まっていますが、自分がケガをするのはもちろん、友だちにケガをさせてしまうのも悲しいですね。どうすればケガを防げるか、保健委員会からの「ケガ予防」の発表から方法を考えてみましょう。それでもケガをしてしまったら、先生に伝えてから保健室に来てくださいね。

あなたの元気を守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかには走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身！



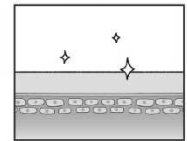
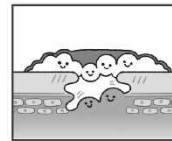
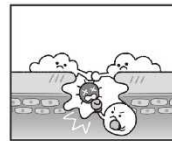
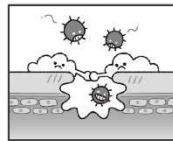
からだっすごい！

ケガが治るまでを見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起きているのでしょうか？



- ① 血をとめる
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る
- ② バイキンをやっつける
白血球がバイキンと戦う
- ③ 傷口を埋めてくっつける
線維芽細胞が働いて、傷口を埋める
- ④ 新しい皮ふができる
表皮細胞が皮ふの表面をおおう



転んでできた「すり傷」を治すには、まずは水でキレイに洗い流すことが一番の応急処置です。

保健室に来る前に、水でしっかり洗い流してくる人は、ほとんどすることがないくらいです。

学校でも学校ではない場所でも、ケガをしたときは、水でしっかり汚れを洗い流してみてください。きっと治りもはやいですよ。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう



中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来ます。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。



それでも、悲しかったり、苦しかったりすることがあったら、すぐに近くの大人の人に相談してね。

もちろん、保健室にはいつでも来てください。