



諏訪小学校 保健室

夏休みはどのように過ごしましたか？おじいちゃん、おばあちゃんの家に行った人、海に行った人、おいしいものをたくさん食べた人など普段とは違う体験をした人も多いと思います。今日からはよいよ2学期のスタートです。早ね早起き朝ごはんで生活リズムを学校モードに戻しましょう。

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

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。
早く治ったのはどっち？ それなぜ？

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは Aさんだ!

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+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



早く治ったのは Cさんだ!

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+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



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



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのは Fくんだ!

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。

～保護者のみなさまへ～

いよいよ2学期のスタートです。お子様方は夏休み中規則正しい生活がおくれたでしょうか。夏休みの生活を振り返り、学校モードへ生活を戻すために「夏休み振り返りシート」の入力をお願いします。(詳しくは別紙参照)

♪ 9月の予定 ♪

9月4日(月)	6年生体位測定
5日(火)	5年生体位測定
6日(水)	4年生体位測定
7日(木)	3年生体位測定
8日(金)	2年生体位測定
11日(月)	1年生体位測定

☆本日1学期の身体測定の結果を配付しています。

1年生→ファイルにはさんで配付していますのでそのまま家庭で保管してください。

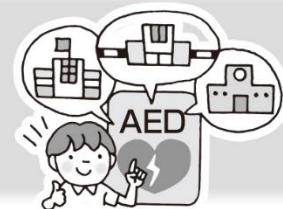
2～6年生→用紙のみを配付していますので家庭に保管してあるファイルにはさんで保管してください。

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%^{*1}。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%^{*2}まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



諏訪小学校のAEDはコミセン入り口にあります