

ほけんだより

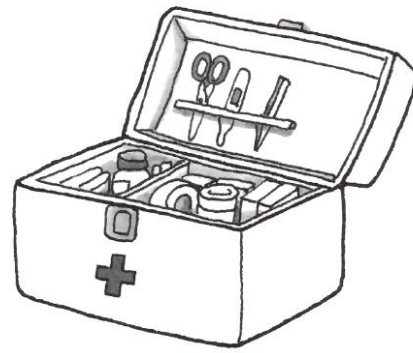
市川市立二俣小学校
保健室
令和2年9月1日



学校が始まってから、2週間が過ぎました。この時期は久しぶりの学校生活の疲れや夏の疲れが出やすく、体調をくずしやすい時期です。しっかりと休息をとりましょう。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策で大変でしたが、一番暑い時期を乗り越えましたね。日中はまだまだ暑い日が続きますが、予防に努めて元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日 いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガをしたときは	<p>1 鼻血が出た!</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ 	<p>2 血...血が!</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る 	<p>3 あちっ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる
	<p>4 倒れている人を見つけたら?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする 	<p>5 AEDって何を? 何をする?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す 	<p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 左胸 2 真ん中 3 右胸
	<p>7 呼んでください</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 110番 2 117番 3 119番 	<p>8 呼んでから到着するまでどれくらい?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分 	<p>9 全国で約何台ある?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 500台 2 3,200台 3 6,300台



0の数

8以上	ばっちりいい感じ! 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し! まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう! 次はパーフェクトかも?

応急手当 3つのない

- 動かない**
ケガをしたところは無理に動かさず、安静に
- こすらない**
目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう
- あためない**
まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

地震だ! こんなときどうする?

<p>家にいるとき</p> <p>すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう</p>	<p>学校にいるとき</p> <p>ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう</p>
<p>外にいるとき</p> <p>家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう</p>	<p>エレベーターの中にいるとき</p> <p>全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう</p>

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、みんながあつたとき大きくなったら「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。

保護者様
新型コロナウイルス感染症の家庭内感染が増えています。お子様及び同居家族で、新型コロナウイルス感染症に感染した、または新型コロナウイルス感染症の疑いでPCR検査を受けた場合は、すみやかに学校までご連絡ください。(詳しくは8月26日に配付した「新型コロナウイルス感染予防に係るお願いについて」をご覧ください。※体調不良で欠席される場合にも、連絡帳ではなく、電話にてご連絡ください。