



杉並区立高井戸第二小学校
校長 遠藤 武司
養護教諭 嘉山 幸子
平成27年9月2日 No.4

長いと思っていた夏休みも“あっ”という間に終わり、授業がスタートしました。今年は突然、涼しくなり過ごしやすくなりましたが、気温の差が大きい時期でもあります。体調を崩さないようにしっかり寝て、しっかり食べて元気に登校してほしいと思います。



あなたは、いくつ○がありますか？



9月9日は
救急の日



おうちの人と
チェックしよう

救急箱の中身

手当てで使うもの

- ガーゼ
- 包帯
- ばんそうこう
- キズテープ

そのほかに必要なもの

あると便利なもの

- ハサミ
- ピンセット
- つめ切り
- 毛抜き
- 体温計
- 綿棒

薬(くすり)

- 消毒薬
- キズ薬
- 虫さされの薬
- カゼ薬
- 胃腸薬
- その他(頭痛薬など)

くすりいろいろ
薬は色やにおい
しおきげん
使用期限をチェック!!

きりとり

夏休みの傷病調査

※何かありましたら9月10日(木)までに

ご提出ください。

年組児童名

病気やけがの名前	月日	手当ての内容(受診の有無)

あげる

心臓より高くあげる
あげる

ケガをしてしまったら?

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑さが続いています。疲れがたまって、思わずケガをすることも。そんなとき、すぐ保健室で手当て…の前に、また手当てが終わったらあとに、みんなが自分でできること、してほしいことがあります。おぼえておいてくださいね。

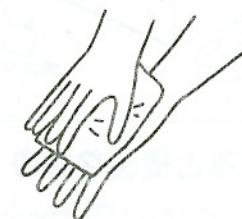
あらう

きずぐち
傷口についた砂やドロ、
よこれをあらい流す



おさえる

きずぐち
傷口をきれいなタオルや
ハンカチでおさえる



たか
高くあげる



やさむ

なるべく静かに、
じっとしている



ひやす

びニール袋に入れた
こおり
氷などでひやす



・・・もうひとつ、あなたができること・・・

ケガをしたときやぐあいが悪いとき、保健室にきた子に「どうしたの?」と聞いても、だまっていたり「これ…」「痛い…」など、自分のようにすをきちんと言ってくれないことがあります。くわしく聞くことで正しい手当てができ、早くなおることにもつながります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけわかりやすくつたえるようにしてくださいね!



おうちの方へ

学校が始まりました。友達と会えるのが楽しみだなあ・・・まだまだ、休みたいなあ・・・給食が始まると嬉しいなあ・・・等々、いろいろな思いが混在する夏休み明けですね。夏休み明けの子どもたちは、生活リズムが崩れて体調を崩す子が何人もいます。保健室から子どもたちを見ていると、生活の中でも「寝ること」「食べること」のリズムが変わってしまうと体調が崩っていく子が多いです。リズムを整えようと思って、全ていきなりやろうとすると嫌になって継ぎませんが、できる事から1つずつやっていくとスムースにできるようです。本人の努力が必要ですが、保護者の方の協力が必要不可欠です。

子どもたちと一緒に生活の見直しをしてみると良いなあとあらためて感じる9月1日です。