

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、思わぬケガをすることも。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あとに、みなさん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

傷口についた砂やドロ、よごれをあらう



おさえる

傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる



あげる

心臓より高くあげる

高くあげる



やすむ

なるべく静かに、じっとしている



ひやす

ビニール袋に入れた氷などでひやす



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、保健室にきたときに「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・・・給食が始まるから嬉しいなあ・・・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れ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続きませんが、できる事から1つずつやっていくとスムーズにできるようです。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。