ほけんだより

令和4年1月20日
兵庫教育大学附属小学校
保健室

1月の保健目標 ： 身の回りの環境を清潔にしよう

附属小学校のみなさん，こんにちは!附属小学校のみなさん，こんにちは!
2022年が始まり，20日が経ちましたね。今年はどんな1年にしたいですか?1日1日を大切にしながら，いろいろな経験を積んでほしいなと思います。
最近は雪が降る日もあり，寒い日が続きますね。室内は暖房が効いて暑くなる時もあるかと思います。衣服で上手に体温調節をしましょう。

自分でできるケガの手当てをしよう！

3学期の身体測定をする前に，「自分でできる応急手当」について，クイズ形式でみなさんと一緒に考えましたね。下の2つは，どのクラスでも間違った答えを選ぶ人が多かったものです。
どれが正しい答えだったか覚えていますか？

鼻血が出てきたときに，
自分でできる手当てはどれでしょう？

①上を向く

②小鼻をつまむ

③鼻の上の方をつまむ

ハサミで指を切り血が出てきた時に，
自分でできる手当てはどれでしょう？

①何もせずにすぐ保健室へ行く

②血がでているところを強くおさえる

③血が出ているところより下の方を強くおさえる

私が小学生の時は，「血が出たらつばをつけとく」や「つき指した指は引っ張ったらいい」という誤った応急手当を耳にしましたが，今回のクイズの中では，そのような誤った答えを選ぶ人は少なく，時代とともに正しい知識が伝わっているんだなと感じました。
ぜひ，今回のクイズで得た知識を生かして，自分がケガをした時や，お友だちがけがをした時には，自分でできる手当ては自分でしてみましょう!
自分の体のことは自分自身が一番よく理解し，大切にしてあげられる人になってくださいね(^^)

上の2つのクイズの答えはどちらも②です

コロナ対策をもう一度確認しよう！

新型コロナウイルス感染症が再び広がっています。みなさん一人一人ができることはこれまでと変わりません。下にあげている，基本的な感染症対策を続けましょう。だれが病気になってもおかしくない状況です。不安や心配になりすぎたり，人を差別するようなことがないようにしましょう。

石けんを使った手洗いは，アルコール消毒よりもウイルスをしっかり落とせます。

①ごはんの前 ②トイレの後は，必ず，

テアライウガイ

窓やドアを開けていれば，ウイルスは自然と外へ旅立っていってくれます。

授業の間の休み時間には，必ず，

カンキ

ヤスム

からだの様子がおかしいなと感じたら，

熱がなくても，少ししんどいなと思ったらお家の人に伝えて，無理に登校しないようにしよう。

※オマケ

肌が乾燥する冬に消毒をしていると，手や指に傷ができやすくなります。
教室前の消毒液を，肌をうるおす効果もある，ジェルタイプに変えました!

保護者の方へ

いつも学校保健活動にご理解，ご協力いただきありがとうございます。
新型コロナ感染症の再流行が懸念されています。引き続き，ご家庭での，登校前の注意深い健康観察をお願いいたします。（下記 QR コード） 発熱や咳などがみられる時はもちろんですが，保護者の方がみて，いつもと様子がおかしい，体調が悪そうだなと思われた時は，登校を控えていただきますよう，ご協力をお願いいたします。また，感染が急拡大している現状況ですので，同居されている家族の方で，発熱・風邪症状がみられる場合にも登校を控えていただきますよう，ご協力をよろしくお願いします。

（まいにちのけんこうチェック Forms QR コード）