

ほけんだより

令和6年 9月2日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

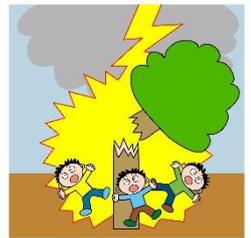
二学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか。夏休み明けは特に体が学校モードにならずに疲れやすくなりがちです。そんなときこそ「睡眠・朝ごはん」です。いつもより早めに寝るようにし、朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。

二学期は学期の中で一番長い期間です。無理をせず自分の体と相談しながら元気に過ごしましょう。

落雷から身を守るためにはどうしたらいいかな。



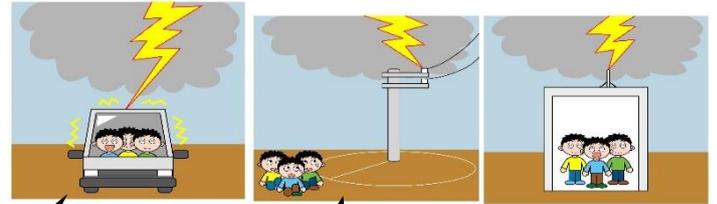
夏休み期間中、多かったのが「ゲリラ豪雨」です。突然降り注ぐ猛烈な雨や雷に驚いた人も多いと思います。雷による事故のニュースも聞きました。雷から身を守るにはどうしたらよいでしょうか。



落雷死亡原因

- 開けた平地に立っている
- 木の下の雨宿り

グラウンドや公園（木の下や林の中）、河川敷などは周囲に逃げる場所がなく危険です。雷が鳴ったらまずは車の中や建物の中に避難します。



雷しゃがみ

車の中に入る

木や電柱から離れる

建物の中に入る



頭をなるべく低くしてしゃがむ



両足を閉じてひざは地面につけない

落雷時に推奨される姿勢



とっさに建物や車に入れない場合はしゃがんで身をかめ身を守る「雷しゃがみ」をする。

←「雷しゃがみとは??」……

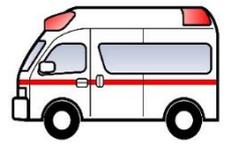
- ①両足をそろえ膝を曲げる
- ②上半身は前かがみ
- ③両足を閉じ、耳は両手で塞ぐ

過去の事故では、雷を受けた3人のうち木に一番近かった人が亡くなり、次に近かった人は洋服が裂けやけどを負い、最も離れていた人は比較的軽症です。この「雷しゃがみ」は最終手段です。普段からこまめに周囲の気象情報をチェックするなどさまざまな予測システムを活用して身を守るようにしましょう。

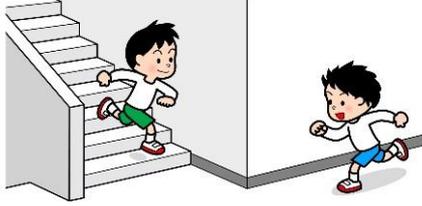
9月は雷に続き台風も多い時期です。不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持ち出しグッズなどの点検もしよう。



そのけがは防げたかも？安全に過ごすためには



9月9日は「救急の日」学校ではいろいろな場所でけがが起こります。少しでも減らしていくためには、まずどこで起こりやすいのかを知っておくことが大切です。多くの人がいるのでみんなが安全に過ごせるといいですね。



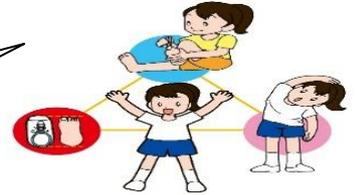
<ろうかの曲がり角で>

<ろうかを走ると>

<かいだんは落ち着いて>

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「こうしたら危ないな」などと意識するだけで減らすことができます。

また普段からけがをしないためにも「つめをきる」「足にあった、くつをはく」「準備運動をしっかりとる」ことをわすれないでくださいね。



こんなときどうする？

①校庭でころんで、すり傷ができ、砂だらけに！！

②サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！



- A：水道の水で洗い流し、保健室に行く
- B：そのまま保健室で手当してもらおう
- C：砂を手ではらい、すぐに消毒する

- A：ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- B：すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- C：上を向いて首の後ろを強めにたたく

③がんばって走っていたら足が痛くなってしまった

④バスケットボールを取りそこねて、つきゆびした



- A：マッサージしながら少しずつのばす
- B：ついていない足でその場でジャンプする
- C：氷などで冷やしながら軽めにたたく

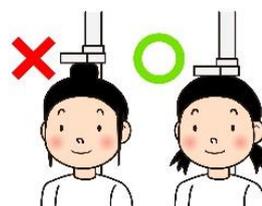


- A：痛みがおさまるまで様子を見る
- B：あたためながら引っぱる
- C：動かさないようにして冷やす

2学期の発育測定を実施します。

9月より学年ごとに発育測定を実施します。終了しましたら測定の記録をお返ししますので、ご確認いただきご家庭で保管をお願いいたします。
※以前よりお知らせしています通り今年度より「健康カード」は使用しません。3学期も同様になります。記録は学校に返却する必要はありません。

【こたえ】①：A ②：B ③：A ④：C



かみがきつ髪型に気を付けて。