

ほけんだより 11月

令和6年 11月14日

千代田東部小学校

保健室

だんだんと日^ひが短^{みじか}くなり、冬^{ふゆ}の訪^{おも}れを感じ^{かん}じますね。日中^{にちゅう}は暖^{あた}かくても朝晩^{あさばん}は冷^ひえ込む時期^{しき}ですので、衣類^{いるい}でうまく調^{ちょう}節^{せつ}して、かぜなどをひかないように気^きをつけましよう。脱^ぬいだり着^きたりできるものと調^{ちょう}節^{せつ}できていいですね。また、自分^{じぶん}の着^きる物^{もの}には記^き名^{めい}をして、脱^ぬいだものは忘^{わす}れず^もに持^もち帰^{かえ}りましよう。

けがをしたときの簡単^{かんたん}な手^て当^{あて}を紹^{しょう}介^{かい}します。自分^{じぶん}でできるようになると嬉^{うれ}しいです！

さまざまなけがの手当

すり傷・切り傷

すぐに傷口^{きずぐち}やその周^{しゅう}辺^{へん}を水^{みず}で洗^{あら}い流^{なが}しましよう。血^ちが出^でている場合^{ばあい}には、水^{みず}で洗^{あら}ってから清^{せい}潔^{けつ}なガーゼやハンカチなどでおさえて、血^ちを止^とめます。



打^だぼく・ねんざ

応^{おう}急^{きゅう}手^て当^{あて}の基本^{きほん}は、まず^{まず}は氷^{こおり}などで冷^ひやすことです。けがをした部分^{ぶぶん}は無^む理^りに動^{うご}かしたり、温^{あた}めたりせず、安^{あん}静^{せい}にしましよう。



やけど

すぐに流^{りゅう}水^{すい}や氷^{こおり}で冷^ひやすようにしましよう。痛^{いた}みが軽^{かる}くなるまで冷^ひやします。冷^ひやすことにより、皮^ひふの深^{ふか}い部分^{ぶぶん}までやけどが進^{すす}むことをおさえることができます。



鼻^{はな}血^ち

下^{した}を向^むいて、親^{おや}指^{ゆび}と人^{ひと}差^さし指^{ゆび}で鼻^{はな}をおさえましよう。鼻^{はな}の入^いり口^{ぐち}近^{ちか}くの細^{ほそ}い血^{けつ}管^{かん}から出^{しゅっ}血^{けつ}するので、この部分^{ぶぶん}を5～10分間^{ぶんかん}ほどおさえていると、自^し然^{ぜん}におさまります。



頭^{とう}部^ぶ打^だぼく

こぶができた場合は冷^ひやしてしばらく安^{あん}静^{せい}にします。少^{すこ}し時^じ間^{かん}がたつてから頭^づ痛^{いた}やはき気^けが起^おきた時^{とき}や、強^{つよ}くぶつ^{ぶつ}けた時^{とき}は、先^{せん}生^{せい}やおうちの人^{ひと}にすぐ伝^{つた}えましよう。



歯^はのけが

水^{すい}道^{どう}水^{すい}でうがいをし、出^{しゅっ}血^{けつ}があれば、清^{せい}潔^{けつ}なガーゼやハンカチなどでおさえて止^し血^{けつ}します。歯^はがぬけた場合は、歯^はの根^ね元^{もと}は持^もたず、ぬけた歯^はを専^{せん}用^{よう}の保^ほ存^{ぞん}液^{えき}や牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}に^{にゅう}入^いれて病^{びょう}院^{いん}へ持^もっていきます。



歯（むし歯）について

5月に歯の検査結果を配付していましたが、歯の治療は済みましたか？むし歯が歯の神経まで進行すると痛みが出て、さらに進むと大きな穴が開いてしまいます。治療しなければどんどん悪くなります。また、むし歯はかみ合わせに影響し、体の重心がぶれたり歯を食いしばれなかったりして、運動機能の低下につながります。治療をしないと治らないため、早めにお医者さんへ行き、治療を受けましょう。



【保護者の方へ】 修学旅行について

6年生は11月19・20日に、1～5年生は19日に修学旅行があります。活動や見学、バスでの長距離移動など、普段の生活とは異なることをたくさん行います。有意義な修学旅行にするために、万全の体調で当日を迎えましょう。

- ☐ 早寝早起き・朝ごはん・排便の習慣化
- ☐ 車酔いしやすい人は酔い止めを飲む
- ☐ 前日は早く寝て体調を整える
- ☐ 当日は必ず朝ごはんを食べる
- ☐ 乗り物に酔いやすい人は酔い止め薬の準備



つづけていますか？

「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



歯（むし歯）について

5月に歯の検査結果を配布して約6か月がたちましたが、歯の治療は済みましたか？むし歯が歯の神経まで進行すると痛みが出て、さらに進むと大きな穴が開いてしまいます。治療しなければ、どんどん悪くなります。また、むし歯はかみ合わせに影響し、体の重心がぶれたり歯を食いしばれなかったりして、運動能力の低下につながります。治療をしないと治らないため、早めにお医者さんへ行き、治療を受けましょう。