

おうちの方と
一緒に読んでね♪



すこやか9月号

萩市立明倫小学校
保健室
平成28年9月30日

9月9日は「救急の日」でした。救急処置や手当の方法はとても大切なことですが・・・4月～7月までの間、保健室で処置をしたケガは、なんと1440件です!!! 明倫小学校のみなさんには、まずはケガをしない過ごし方を意識してほしいと思っています。

- もくじ ○ケガを予防しよう! ○ケガをしたときは・・・?
- すこやかしらべがはじまります ○メディアとの付き合い方 ○保健室より

ケガを予防しよう!

ケガをしないように過ごすにはどのようにしたらよいと思いますか?

問題①

危険に気付けるかな?

ある日の昼休みの運動場の様子です。この後、ケガをしそうな人はいませんか? 危険な人を見つけて○をつけましょう。



問題②

何があったのかな?

あら、階段でこけている人がいます。どうしてこのようなことになったのでしょうか。想像してみましょう。



自分なりに2つの絵の場面を考え、想像しましたか? 答え合わせは裏面へ・・・

ケガをしたときは・・・?



すいどうすい であら
水道水できれいに洗おう!



傷に汚れや砂が残っていると、治るまでに時間がかかったり、あとが残ったりします。最初はしみるかもしれませんが、きれいに洗いましょうね。



ケガを予防しようの答え合わせ

問題① 危険に気付けるかな？

- ①ブランコの前でボールを追いかけている人
 ②鉄棒にのぼっている人
 ③よそ見をして一輪車に乗っている人
 ④本を読みながら歩いている人
- 他にも危険を見つけた人がいるかもしれませんね。
 どんなケガにつながりそうか、どうすれば危険ではないかも考えてみてください。自分は危険な人になっていませんか？

問題② 何があったのかな？

どんなことを想像しましたか？
 私は、プリントを見ながら階段を降りていたらすべったのかな、一段とぼして降りていたらすべったのかな、階段がぬれているからすべったのかな・・・などを想像しました。人によって想像した場面は違うかもしれませんね。
 階段を下るときに気を付けることを考えてみてください。

すこやかしらべが はじまります

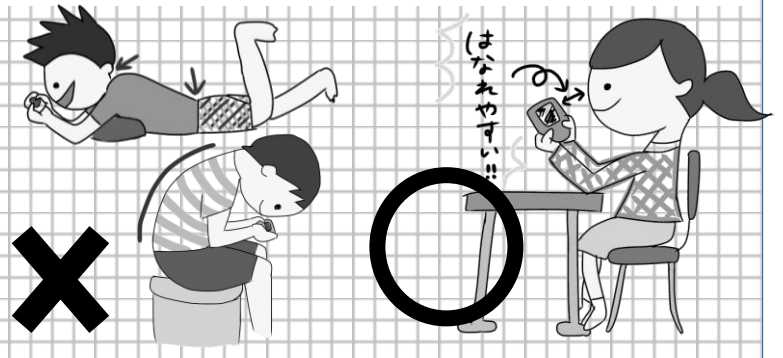
10月3日より、すこやかしらべがはじまります。1学期から少しリニューアルし、家族で、メディアと接する時間を減らす作戦を考えてもらうところを新しく追加しました。
 家族で一緒に楽しみながら取り組める作戦を考え、1週間を過ごしてみてください。きっとすてきな1週間になるとおもいます。



メディアとの付き合い方

メディアとの付き合い方について、保健委員さんが調べてくれたことをここで少しずつ紹介します。

今回は「DSやタブレットをするときの姿勢」。
 テーブルにひじをついているので、少し行儀が悪く見えるかもしれませんが、右の姿勢のほうは背筋が伸び、肩や腰、首に負担がかからず、目も画面から離れています。



保健室より

先日、「萩市の海でおぼれていた人を市内の中高生が助けた」という記事が新聞に載っていました。表彰されている中高生のなかには、**明倫小学校の卒業生**がいました。中高生たちは、

海でおぼれている人を見つけ、**大きな声で助けを呼び**、救急車が来るまでの間、心臓マッサージをしたそうです。とても勇敢な行動ですね。自分たちだけで何とかしようとせず、助けを呼んだことが、命を救うことができたポイントだったと思います。「自分がその場にいたら、どうしていただろう」

「大声で助けを呼べるだろうか・・・」

など、**自分に置き換えて**考えてみてください。

せんぱいたち、
すごいですね！

