



平成30年9月10日 白岡市立大山小学校 保健室

夏の疲れが残っているこの時期は、日中と朝夕の気温差で体調をくずしやすいものです。生活のリズムを整えることが大切です。心がけてほしいことは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。9月15日（土）は、ありの実運動会です。元気で、けがなく取り組めるように、体調を万全にしましょう。



まだまだ、暑い日が続きます。水筒や帽子、タオルなどの準備をしてください。帽子のゴムが伸びきっていると危険ですので、ゴムが伸びた場合は取り替えましょう。



うんどうかいまえあしもと

運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

☐ くつひもはほどけていませんか？ ちぎれそうになっていませんか？

☐ つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？ きつくないですか？

☐ くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？

☐ くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

よけぼうしじんびぜんとうきゅうこせきおうえん



夏休み中 治療に行けなかった人は
早めに病院へ
春の健康診断の結果、受診が必要と思われる場合はお知らせを配りました。その後いかがでしょうか。まだ、受診が済んでいない人は、なるべく早く、時間を作って受診してください。用紙がない場合は、担任にお知らせください。



9/9

は救急の日

救急クイズ

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

A ゆさぶって起こす

B 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

A 落ち着いてゆっくり話す

B 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

△町○○

△町○○

なぜたんこぶができるの？

■腕や足をぶつけた時には、青むらさき色のあざができますね。あざは、皮膚の中で血管が破れて、もれた血のかたまりが透けて見えるものです。

■頭をぶつけた時には、ぶくっとふくらむ「たんこぶ」になります。

では、なぜ頭だけ「たんこぶ」になるのでしょうか？

頭は皮膚のすぐ下が頭蓋骨なので、血のかたまりの行き場がなく、外側へぶくっとふくらむのです。これが、たんこぶです。

保護者の方へ ……………

頭を打った際、「たんこぶができたら大丈夫」という言葉がありますが、これは迷信です。頭を打ったら、嘔吐や頭痛、意識障害がないか注意して様子を見ましょう。

豆知識

覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

#8000

小児救急電話相談

休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます

#9110

警察相談専用電話

110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に

189

児童相談所共通ダイヤル

虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも

171

災害用伝言ダイヤル

災害時に利用できる声の伝言板

☆保護者の方の連絡先等の変更はありませんか？

1学期に提出していただいた緊急連絡先等に変更がある場合は、担任にお知らせください。

- ・緊急連絡先（勤め先、電話、携帯電話等）
- ・かかりつけの医療機関
- ・新たにアレルギー症状が出たとき

