

# ほけんがより

家庭数

令和2年9月1日  
横浜市立荏子田小学校  
校長 青木 勇  
養護教諭 渡会 みな美



まだまだ暑い日が続く中、学校がスタートしましたが、お休みも少なく元気な荏子田小のみんなのたくましさにはびっくりしています。  
今年、例年より厳しい残暑が続くようです。これからも生活リズムを整えて、元気な毎日を過ごしましょうね。

## 忘れないで！朝ごはん

「うんちがでなくてお腹がスッキリしなかった...」「授業中、ボーッとしちゃった!」。学校に行くときに忘れ物がないように気をつけていると思いますが、他にも忘れないでほしいことがあります。それは朝ごはんを食べると胃などが元気に動き始め、うんちを出したくなります。また、お腹が空いたままだと授業中に集中できません。朝ごはんを忘れずに登校してきてくださいね。



## ぼく・わたし いくつ?

最近の自分を振り返って、できたところに  をつけよう (例)

「おはよう」のあいさつができた

きれいに手を洗った

外でたくさん遊んだ

ケガをしなかった

朝ごはんを食べた

よくかんで食べた

友達とケンカせずに仲良くできた

忘れ物をしなかった

早起きできた

1本ずつていねいに歯をみがいた

ろうかを走らなかった

つめはのびていない

 がつかなかったところは明日からチャレンジ!



みんなに  
おぼえてほしい

おう きゅう て あて  
**応 急 手 当**

**ち 血がでて**いるとき

ころんで、  
すりむいちゃった

- ①水道水でよく洗う
- ②せいけつなガーゼやハンカチでおさえて止血をする
- ③ばんそうこうで、傷口をまもる



**はな ち 鼻血が**でたとき

急に鼻血がでた!

- ①下を向いて鼻をつまむ
- ②鼻の奥にむかって強くおさえる
- ③血は飲みこまず吐き出す



**やけど**したとき

給食のスープが  
かかっちゃった

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やす  
(5~10分が目安)



ぶつけたとき  
はさんだとき  
ひねったとき

だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の  
応急手当の基本は **RICE** です

**R**est (安静)

けがの部分を動かさない



**I**ce (冷却)

内出血や腫れをおさえるために冷やす



**C**ompression (圧迫)

包帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる



**E**levation (挙上)

けがの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる



非常用持ち出し袋の点検や、避難場所の確認をする防災家族会議をして、もしものときに困らないように家族みんなで見守りましょう。



熱中症対策も忘れずに!