



三木市立豊地小学校

令和3年9月2日

保健室

おうちの人と読みましょう

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして、いつもより余裕をもった朝ごはんの時間を作ってみませんか。朝ごはんは毎日のエネルギーの源です。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

応急手当のあいうえお

9月9日は救急の日



あ あんせいにする

けがをしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのがおそくなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

い いたみがなくなるまでひやす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。

う え うえにあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、けがをしたところが心臓より高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

もし、けがをしたら…

ケガをして、傷口が汚れていたら、まずは水道の水で洗いましょう。学校でケガをしたときは、水できれいに洗ってから、保健室に来てくださいね。

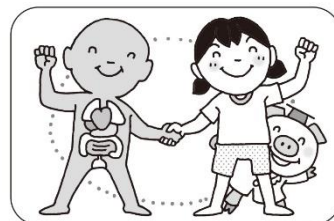


お おさえる

包帯などを巻いて、腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたりしめすぎたりしないようにしましょう。

～ こんなときは 教えてください ～

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状がでた
- 緊急連絡先が変わった
- その他、体や心の面で気になることがあれば、担任や養護教諭までお知らせください。



ルールの向こう側

最近、新型コロナウイルスがきっかけで、「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」とか「人と人の距離をあげましょう」など、きゅうくつだな、しんどいなと思うこともあるかもしれません。では、ルールは何のためにあるのでしょうか。

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなど、お互いを守るために必要なものです。

新型コロナウイルスの対応も長くなり、ルールを守るのはしんどいと思ったり、少しだけなら、一人だけなら…と思うこともあるかもしれません。でも、ルールの向こう側には、みんなを守るための工夫がたくさんつまっています。この「ルール」はもうしばらく続きます。

☆マスクをつけてくれて「ありがとう」

☆しっかり手洗いしてくれて「ありがとう」

☆人との距離を保ってくれて「ありがとう」

☆他の人ができていなかったら優しく教えてあげて「ありがとう」

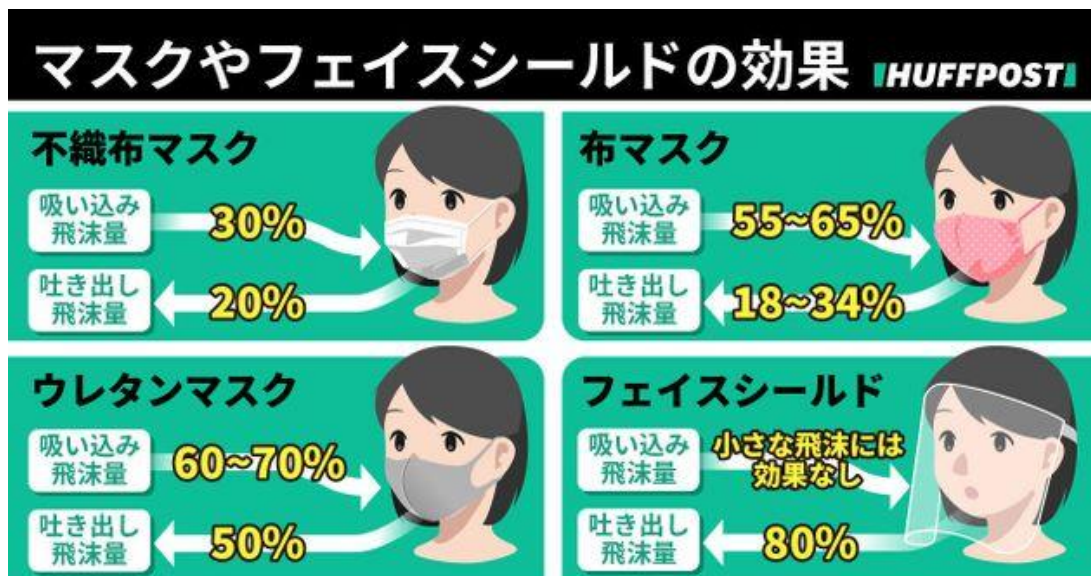


自分でルールを守りながら、周りの人への声掛けをしている人を見かけます。これからも、みんなで協力して、乗り切りましょう。

不織布マスクについて

先日、学校からのお便りでもお知らせをしましたが、できれば不織布マスクの使用をお願いします。

布マスクやウレタンマスクは、涼しくて快適ですが、その分、防御率は落ちるといわれています。布マスクやウレタンマスクがダメなのではなく、不織布マスクの方が優秀といわれています。



スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成