



令和2年9月1日  
青木村立青木小学校  
☆★保健室発行☆★



日中はまだ暑い日が続いています。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によく耳をすますと、虫の声が聞こえてきたりしませんか？秋が近づいてきている証拠ですよ。季節の変わり目は、しんどくなりやすい時もあります。生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう！

また、9月9日は「救急の日」です。運動会の練習が始まっていますが、自分がケガをするのはもちろん、友だちにケガをさせてしまうのも悲しいですよね。どうすればケガを防げるか、保健委員会からの「ケガ予防」の発表から方法を考えてみましょう。それでもケガをしてしまったら、先生に伝えてから保健室に来てくださいね。

## あなたの元気 守るのは？

### 「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

### 「あたりまえ」を続ける

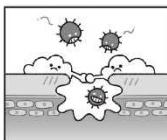
手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身！



## ケガが治るまでを見てみよう

### ① 血をとめる



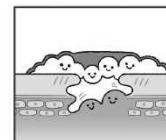
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

### ② バイキンをやっつける



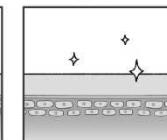
白血球がバイキンと戦う

### ③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

### ④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

からだってすごい！

## ケガが治るまでを見てみよう

転んで足にすり傷がでてきました。傷口ではどんなことが起こっているのでしょうか？



転んでできた「擦り傷」を治すのには、まずは水でキレイに洗い流すことが一番の応急処置です。

保健室に来る前に、水でしっかり洗い流してくる人は、ほとんどすることがないくらいです。

学校でも学校ではない場所でも、ケガをしたときは、水でしっかり汚れを洗い流してみてください。きっと治りもはやいですよ。

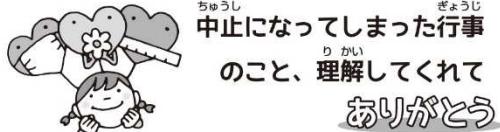
## こんなときたからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人ととの距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事のこと、理解してくれて **ありがとう**



いま、みんなはたくさん

がまん慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら

「あのとき大変だったよね」「いっぱい

がんばったね」と話せる日がきっと来る

はず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

それでも、悲しくなりたり、苦しむことがあります。だったら、すぐに近くの大

人の人に相談してね。

もちろん、保健室にはいつでも来てください。