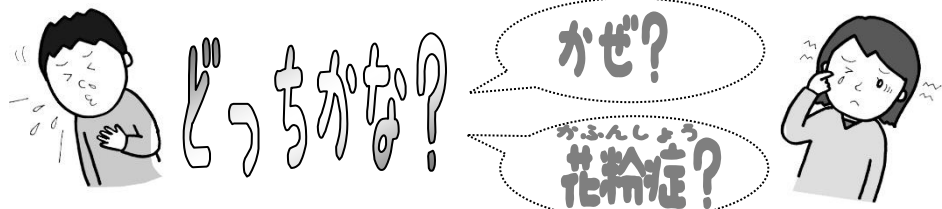


2月 ほけんだより

白鳥小 学校 第11号
令和2年2月3日

今年は暖冬ということもあり、この辺りでは雪も降っていません。中には半そでで過ごしている子もいるくらいです。また、休み時間の運動場では、大縄跳びにサッカー、鬼ごっこなど楽しそうに遊んでいる姿を見ることができます。それでもまだまだ断れないのはインフルエンザ。「手洗い・うがい・マスク・窓開け」をしっかりと予防しましょうね。



くしゃみ、鼻水、鼻づまり・・・冬から春にかけて似た症状が出る病気と言えば「かぜ」と「花粉症」です。この2つ症状は似ていても違いがあります。どんな違いがあるか、確認してみよう!

かぜ		花粉症
ウイルス	原因	植物の花粉
それほど頻りては出ない	くしゃみ	何回も頻りて出る
ねばり気があり黄色っぽい	鼻水	透明でサラサラしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ 充血 涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
特になし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(一週間)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる間は症状が出る
変化なし	天候	症状に変化がある

花粉症の一番の予防法は、症状が出る前に病院を受診し、薬を処方してもらうことです!

知っていますか? ”フワフワ言葉” と ”チクチク言葉”

いわれるとやる気や元気が出る、思いやりのある言葉を“フワフワ言葉”、やる気や自信を失って悲しい気持ちになる言葉を“チクチク言葉”と呼びます。たくさん“フワフワ言葉”を使って自分も周りの人も笑顔いっぱい過ごせるといいですね!

♡フワフワ言葉♡

- ・ ありがとう
- ・ ごめんね
- ・ 大丈夫だよ
- ・ どうしたの?
- ・ がんばれ!
- ・ よろしくね

☆チクチク言葉☆

- ・ ムカつく
- ・ 消えろ
- ・ 下手くそ
- ・ あっち行け
- ・ なぐるぞ
- ・ うざい

”フワフワ言葉” にいいかえてみよう!

ちゃんとそうじてよ! << 係の仕事をやってくれない >> やだよ! うるせーな!

早く終わりにして遊ぼうよ! そうだね! 協力して早く終わらせよう!

やってくれないことを責めるのではなく、終わらせたいならどんな良いことが待っているかという提案をするのも一つ方法です。

うぜーよ! あっち行け! << 友だちからチクチク言葉を言われたとき >> お前にそきもいよ!

そういう言葉を言われるのはいやだな!

同じチクチク言葉で返すのではなく、言われていやだったという気持ちを伝えれば、言った友だちは自分の言葉づかいの悪さに気が付くかもしれません。

普段から“フワフワ言葉”を使うことで自然と“フワフワ言葉”が出るようになり、気持ちもハッピーになります。あなたの言葉の引き出しが“フワフワ言葉”でいっぱいになりますように!

保護者の皆様へ

第二回学校保健委員会を行いました！

職員とPTA安全指導部の方を対象に第二回学校保健委員会を行いました。今回は、海部南部消防署の救急救命士をお招きし、「こんなときどうするの？～救急時や災害時に行く応急手当～」というテーマで行いました。

グループに分かれて例題に対しての応急手当の方法を考えた後、実際にどう手当てを行うか、実技を交えて教えていただきました。その時の様子をご紹介します。

《例題1》

小1 男

休み時間に廊下の窓を閉めようとして、本児が窓をスライドさせたところ、窓が枠から外れて、その勢いでガラスが割れてしまった。驚いた拍子に手を引っ込めたところ手首をガラスで深く切ってしまった。

【指導】

- ・ 動かせば動かすほど出血するため、安静にする。移動させるのであれば担架がよい。
- ・ 表面のガラスは、流水で流して取れるものは取る。しかし、無理に抜く必要はない。→抜くことで、血があらわれることがある。鮮やかな色の血は注意！動脈からの出血の可能性がある。
- ・ 止血は、ガーゼやタオルを使って直接圧迫！間接圧迫は、要点をつかまないとできない。また、止血帯を使っての方法は、勧めていない。→縛ることで、細胞は死んでしまう。そのため、細い物で縛ってはいけない。



《例題2》

小5 女

体育の授業中、二人一組での馬跳びの練習をしていた時に、本児が相手の馬を飛び越えようとしたが、空中でバランスを崩し、着地の際に左腕から転倒し、倒れた。

【指導】

- ・ 動かすと痛いのであれば、骨に異常のある可能性がある。
- ・ 必要なら添え木をして、本人が楽になる高さにして三角巾で吊るす。
- ・ 添え木は段ボールで、三角巾は風呂敷や大き目のビニール袋で代用可能。
- ・ 三角巾で吊るした際は、指先が出るようにする。→血行状況を確認するため。

《例題3》

小6 女

発表会のダンスを6年生全員で練習していた時に、友人同士の相談で、もっと違う技をやってみようということになり、本児童が友人に両手を持ってもらい、回転をしようとしたが、友人と手が離れ失敗し、床に前歯を強くぶつけ、前歯が折れた。

【指導】

- ・ けがをしている歯の部分だけでなく、他のところ（頭や首）を確認することはとても大切。
- ・ 1人ではなく分担、協力して行うことは重要。
- ・ 病院へ歯を持って行くときには、歯牙保存液や牛乳以外に、生の卵白に入れることも有効である。
- ・ 救急車で歯医者に搬送されることはない。救急車の場合は総合病院へ搬送される。

《例題4》

小3 男

給食中に、友達とパンの早食い競争になり、勢いよく食べたら、パンをのどに詰まらせた。



【指導】

- ・ 苦しみながらのどを掻きむしるチョークサインに気を付ける。（世界共通の動作）
- ・ 詰まったものを取ると同時に119番通報を行う。取れたからと言って病院受診が必要ないわけではない。
- ・ 詰まったものが取れた場合は、しゃべれるかどうか確認をする。
- ・ 詰まったものを出す方法は、肩甲骨と肩甲骨の間をたたく（背部叩打法）と、後ろから抱え込み、相手のみぞおち部分をグー（親指は握りこむ）にして、やや斜め上に突き上げて押す（腹部突き上げ法またはハイムリック法）方法がある。しかし、後者は肥満や妊婦の方には行わない。
- ・ 背部叩打法やハイムリック法を行った際には、救急隊に伝える。

【参加していただいた方々の感想】

- いざという時に備えて、一度考えておくことで、実際に起こった時の対応ができると思いました。
 - 他の学校で実際に起きた事例だったこともあり、気を引き締めることができました。
 - 児童の心と体を守るように気を付けたいです。
- 寒い日だったにも関わらず、参加していただいた皆様、ありがとうございました。

