

ほけんだより9月

北京日本人学校 ほけんだより
No.5 令和5年度 9月号

夏休みが明けて学校の生活リズムには慣れてきたでしょうか。北京の冬はとても寒いですね。インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行る前から体調管理に気を付けて行きましょう。2 学期も行事がたくさんありますね。怪我のないよう安全に学校生活を過ごしましょう。

自分でできる! 応急手当 3つのポイント



① 洗う

✦すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

✦目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う

② 冷やす

✦やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

✦つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

③ 押さえる

✦切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

✦鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める



9月9日は救急の日

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を開けたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



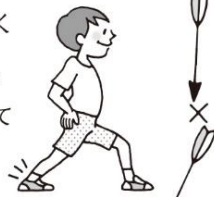
勇者「アキレス」のおはなし



ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは、彼が生まれてすぐの頃「不死身の体にしてあげたい!」と冥界(死後の世界)の川にアキレスの体を浸しました。でもそのとき、お母さんがつかんでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射抜かれ死んでしまったのです。

——さて、不死身ではない私たち人間にとっても、かかとの上のアキレス腱はとても大切。柔らかくほぐしておくことで、足のケガを防げます。運動前には、しっかり伸ばしておきましょうね。



どうしように

役立てて



年齢が上がるにつれ、できることが増えていく子どもたち。同時に、思わぬケガや事故も増えていきます。あわてず対処できるように、覚えておいてくださいね。

切り傷・すり傷

傷口を洗い、清潔なタオルなどでおさえます。傷口が大きい場合や出血がおさまらないときは病院へ。

誤飲

何をどれくらい飲んだか、どんな状態かを確認します。大量の薬を飲んだ、意識がない、けいれんや嘔吐をしている場合は、受診を。

やけど

水道水で10分以上冷やします。やけどの範囲が広い、水ぶくれができて、皮膚が黒または白くなっている場合は病院へ。



“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な言い方をするんだろう!

のはどうして?



あんな失敗をするなんて恥ずかしい...

嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか?

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



おうちの方へ

こんなときはお知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

Switch!

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、なんだかだるい
学校に行きたくない
ときは...

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

