

# ほけんだより 9月

## 家庭教

令和6年9月9日  
石戸小学校 保健室

2学期が始まって1週間が経ちました。生活リズムはもどっていますか？  
夏休みに生活リズムがくずれてしまっていた人は、疲れを感じることもあるかもしれません。健康に毎日を過ごすためには疲れをためず、その日のうちに疲れを解消することが大切です。ぜひ、ゆっくりお風呂に入ったり、早めに寝て十分にすいみんをとったりして体と心を休ませましょう。



### 9月9日は救急の日です！

簡単に言うと、救急について知ろう！という日です。けがをしたときの応急手当の方法を知って、けがを悪化させずに早く治しましょう。

すりきず 水道の水で洗い流す



はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 動かさないで冷やす



足のつり 少しずつのばす



たんこぶの中身ってなに？

### すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

### ゴツン！

と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



### 頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



### 気もちのSOSに気づいて



体のけがだけでなく、心の傷にも応急手当が必要です。不安やなやみがあるときは、一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談しましょう。

## 正常性バイアスって知っていますか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



### 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。



**飲用水**

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ

最低でも 3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

**生活用水**

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

### 保護者の方へ

- 2学期の保健行事予定  
10/11 (金) 就学時健康診断  
10/25 (金) 6年修学旅行前検診  
11/22 (金) マラソン大会前検診  
検診前には問診票のご記入及びご提出にご協力よろしくお願いいたします。
- 日本スポーツ振興センター災害共済給付金の支払方法の変更について  
これまでは学校からの現金給付となっておりますが、9月申請分からは学校を介さず、市の教育委員会から直接口座振込という流れとなりました。それに伴いご記入いただく書類が増えますことをご承知おき下さい。ご不明点等ございましたらお気軽にご連絡ください。
- 保健室でのけがの手当てについて  
保健室では『湿潤療法(モイストヒーリング)』という治療法を行っております。これは消毒液を使わずに、傷口をしっかりと洗って汚れを落とし、体が本来持っている自然治癒力を生かして治していくものです。また、学校での処置は家に帰るまでの応急手当になりますので、帰宅後は傷の確認と必要に応じて病院受診等をお願いいたします。保健室は学校管理下で生じた傷病に対して、家庭や医療機関に行くまでの一時的な応急手当を行う場で、継続的な処置はできないことに決められております。そのため、継続的な手当が必要な場合や学校管理下外での傷病は、ご家庭でご対応いただきますようご協力をお願いいたします。