



# もいもい

令和6年9月12日

No.13

養護教諭 大場 紗知



9月に入り、朝晩は肌寒さを感じるようになってきました。日中と朝晩の気温差により、かぜをひきやすい季節なので、体調管理をして、元気に学校生活を送りましょう。

3～5年生の皆さんは、明日、アポイ登山がありますね。登山に行く心と体の準備はできていますか？

当日は、けがをしたり、体調を崩さないように気を付けながら、登山を楽しみましょう。

## ぜんじつ 前日は・・・

- 遅くとも9時までには寝ましょう。寝不足のまま、登山をするとけがをしたり、体調を崩したりする原因となります。
- 心配なことがある人は、おうちの人や先生に相談しましょう。



## とうじつ 当日は・・・

- 朝ごはんを食べてきましょう。  
登山の途中で歩けなくなる原因の一つとして考えられるのは、栄養不足によるエネルギー切れです。  
普段朝ごはんを食べない人も、一口は必ず食べてくるようにしましょう。
- 水分補給を忘れずに！  
のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。登山の時は、ごくごくといっき飲みはしないようにしましょう。いっきの飲みをするとトイレが近くなります。また、キンキンに冷えた飲み物も、腹痛や下痢の原因になるので気を付けましょう。
- 必要な薬は自分で用意しましょう。  
保健室からは、薬を皆さんへ出すことはできません。登山中、必要な薬がある人は、各自で持ってきてください。  
・車酔いをするひと→酔い止め・エチケット袋  
・持病があるひと→いつも飲んでる薬  
※ 薬を友達にあげたり、友達からもらったりすることは、絶対にしないでください。



# ケガが早く治ったワケは・・・？

一緒にケガをした2人組。1人はケガが早く治つたらしい。早く治つたのはどちらで、それはなぜでしょう。

## ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治つたのは  
**Aさんだ!**

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうから、水で洗って清潔にしよう。

## ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



早く治つたのは  
**Cさんだ!**

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

## ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治つたのは  
**Fくんだ!**

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

## み かくにん 身だしなみを確認しましょう

学校のように多くの人が生活する中で身だしなみを整えることは、お互いが気持ちよく過ごすために大切なことです。もう一度、自分の身だしなみを見直してみましょう。

### 1 手足の爪は短く切る

爪が伸びていると、ボールや角にぶつかったときに、爪が折れてけがの原因になることも。また、友達と遊んでいて、けがをさせてしまうこともあります。

1週間に1回は、爪の長さを確認するように心がけましょう。

### 2 ハンカチ・ティッシュをもつ

ポケットにハンカチ・ティッシュが入っていますか？ ランチの準備の時に、手をあらう人が多くて素敵だなと思います。

でも、せっかく洗った手を、服でふいたり、手をぶらぶらしてかわかしていたりする人がいます。

手を洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう。

