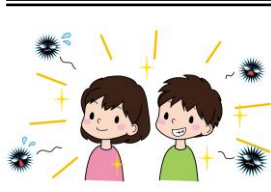




# 保健だより

平成23年12月2日  
尾張旭市立東栄小学校

朝晩の冷えこみがきびしくなってきました。寒くなると、教室の窓を閉めきっていることが多くなりがちです。大勢の人間がはき出す二酸化炭素やかぜのばいきんで空気はどんどんよごれてきます。空気がよごれていると、気分が悪くなったり、かぜのばいきんが口の中に入ってきたりします。時間を決め、窓を開けて空気を入れ換えをしましょう。



## 12月の保健目標

### 「冬の病気を予防しよう」




空気が乾燥し、寒くなるとかぜやインフルエンザが急増します。特にインフルエンザは、感染力が強く、症状も急に重くなるので注意が必要です。


### 「予防の基本は「手洗い・うがい・マスク・栄養・睡眠」

インフルエンザは、ウイルスが入ったくしゃみやせきなどが出るつばのしぶきが、ほかの人の鼻や口から入ることで感染します。また、ウイルスのついたものにさわった手で、鼻や口をさわることでも感染します。


**手洗い** 手についたウイルスを体の中に入れないように、外から帰ったとき、食事の前、トイレの後などこまめに手を洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



**うがい** のどをかんそうさせないように、外から帰ったとき、食事の前などガラガラうがいをしましょう。



**マスク** のどのかんそうを防ぎ、ウイルスが入ってくるのをあるていどおさえられます。鼻までしっかりとおいましょう。



**栄養・睡眠** バランスのよい食事と睡眠で体のていこう力を高めましょう。



**「せきエチケット」を守ろう**

かぜやインフルエンザにかかったときは、ほかの人にうつさないことも大切です。




せきやくしゃみがでるときはマスクをする。



マスクがないときは、ティッシュでおおう。



とっさのときは、肘の内側で鼻と口をおおう。



# 11月18日に学校保健委員会が開かれました

ねんせい さんか おわりあさひししょうぼうしよきゅうきゅうたい かとう かみはら おうきゅうてあて  
6年生が参加し、尾張旭市消防署救急隊 加藤さんと神原さんから、応急手当について  
おし  
教えていただきました。その一部を紹介します。

## ●119番通報のしかた

- 119へ電話をしたら、火事か救急かをつたえる。
- 場所（住所、近くに何があるか）をつたえる。
- 様子（意識があるか、どこが痛い）をつたえる。



## ●血がたくさん出たとき

- 20%の血が出ると危険になる。
- 血に直接さわらないようにビニール袋やビニール手袋をはめ、きれいなハンカチやタオルで傷口の上から押さえて、出血を止める。



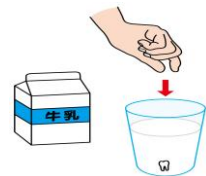
## ●骨折をたとき

- 形が変わっていたり、骨が飛び出したりしていても、無理にもどさない。
- そえ木（なければ、雑誌やダンボール）と三角布で固定する。



## ●歯がぬけたとき

- 抜けた歯の根もとは、なるべくさわらない。
- 抜けた歯は牛乳に入れてすぐに歯医者へいく。



とも かぞく  
友だちや家族がたお  
れたり、けがをしたりし  
たときは、冷静に救  
急車を呼べると思いま  
す。

みず  
やけどで水ぶくれがで  
きたら、私はつぶしてし  
まいそうですが、そこをこ  
らえて、水で冷やすという  
ことがわかりました。

は ぬ  
歯が抜けたときに、牛乳に抜けた歯を  
入れて歯医者に持って行くと、くつつくか  
もしれないことを教えてもらいま  
した。

### さんか ねんせい かんそう 参加した6年生の感想

おうきゅうてあて  
応急手当の  
勉強は、絶対に役  
に立つと思います。

たいじゅう ひと けつえき  
体重60kgぐらいの人の血液は、5  
リットルくらいで、私たち小学6年生  
では、2.5~3リットルしかないこと  
を知りました。

じぶん  
自分のかばんに  
入っているハンカ  
チやティッシュで  
かんたん おうきゅうてあて  
も簡単な応急手当  
ができることがわ  
かりました。