

すっきり

心げんきアップ!

8/24~9/24
子どもの命の大切さを
見つめ直す月間

2学期が始まって、約1週間が経ちました。体も心も学校モードに戻ってきて、少し疲れていませんか？
自分で不安やイライラを落ち着ける方法を知っておけば、いつでもどこでも役に立ちます。自分で自分を手当てする力を身につけて、ピンチの自分を助けられるように準備しておきましょう！

心の元気がアップするものに○をつけよう！ あなたにぴったりの方法を見つけてみてね ♣

体を動かす



おしゃべりをする



大好物を食べる



好きな音楽を聴く



好きな番組を見る



深呼吸をする

話しやすい人に
相談する

歌をうたう



動物とふれあう



ストレッチをする



あなたを守るために、あなたと周りの人との間には、「**とうめいバリア(境界線)**」があります。

人それぞれ、勝手に入ってこられない個人的な空間、目に見えない境界線があるのです。これは体、物、心など様々なところにあります。

例えば、急に触られてびっくりしたり、勝手に物を触られてムカッとしたり、傷つくようなことを言われたり...

このようにバリアを超えて嫌なことをされた時は、

・その場から離れる

・嫌だと伝える

・誰かに相談する

などの、自分を守る工夫が必要です。



相手にもバリアがあるので、自分でも気づかないうちに相手の嫌がることをしていないか、相手のことも考えてみてください。

相手がどんな気持ちかわからない時には、相手に聞いてみましょう！人の気持ちは聞かなくては分かりません。もちろん、あなたも言わないと伝わりません。お互いに気持ちよく過ごせるように、一言あるとよいですね ♡

応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしよう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



～保健室の様子から～

夏休み明けの保健室には、ぐんと伸びた身長を測りに来る子、キャンプに行つて真っ黒に日焼けした思い出を話してくれる子、ちょっと緊張や不安がある子、頑張りすぎて疲れが出てきた子など、様々な児童が来ました。

2学期も一人ひとりに寄り添いながら、子どもたちが笑顔で過ごせるよう応援していきます。

少し無理をして登校したお子さんもいましたので、保護者の皆様には、朝の健康観察のご協力をお願いいたします。



〈9月のお知らせ〉

4日(金) 滝野宿泊学習事前フォームメ切(5年生)

7日(月)～18日(金) マットウィーク

➡動きやすい服装、爪や髪型の身だしなみに注意！

24日(木) 心臓検診問診票配付(1年生)

30日(水) 心臓検診問診票メ切(1年生)

感染症情報

インフルエンザの報告がありました。

札幌市では手足口病も流行しています。ご注意ください。

