

保護者の方へ

# ほけんだより



No. 13  
H30.7.13  
青郷小学校

## 「けがを知って、けがを防ごう！」

### ～学校保健委員会（すこやか会議）を開催しました～

7月6日（金）に本校体育館において、平成30年度学校保健委員会（すこやか会議）を開催しました。

「けがを知って、けがを防ごう」をテーマに、いきいき健康委員会の児童が、発表やクイズをしたり、「けがをしにくい体づくり」に役立つ遊びを紹介して全校児童でやってみたりしました。また、学校医の澤田先生から「正しい傷の手当て」についてのお話をいただきました。参加した子供たちは熱心に聞いたり、楽しく活動したりすることができました。終了後、子供たちが書いた感想には、特に「傷の正しい手当て」を知ったことへの驚きが溢れていました。ぜひ、ご家庭でお子さんの発見や気づきを聞き取っていただき、このおたよりも参考に話し合っていたいただきたいと思います。



#### 参加者

全校児童、本校教員  
学校医 澤田裕介先生（和田診療所）  
育友会会長 今井草太さん  
〃 副会長 中川玲子さん

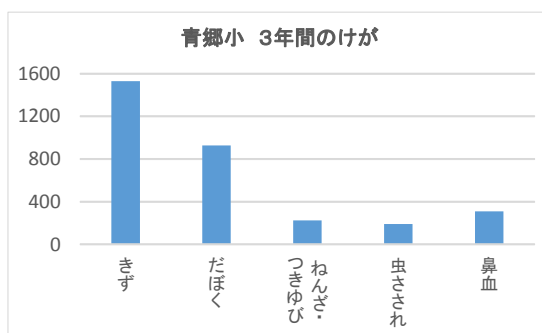


#### 健康委員会の発表より

##### （1）青郷小学校のけが

過去3年間に、青郷小学校保健室で手当てをしたけがで多いものは右のグラフのとおりで、①傷②打撲③捻挫・突き指④虫さされの順になっています。その他に鼻血もよくあります。

また、児童一人当たりのけがに限定した回数は、過去3年間では6.2 → 6.4 → 7.7(回)と増加傾向にあります。これはあくまでも『学校でけがをして保健室で手当てをしたけが』なので、実際にはさらにかなりの回数に加わるものと思われます。



##### （2）けがを防ぐために気をつけたいこと

健康委員会が、このすこやか会議への取組を始めて一番最初にしたことが、「けがと聞いて思い浮かぶこと」を自由に出し合うことでした。そのとき、5年生のグループは自然に「けがを防ぐには」がテーマになってたくさんの意見を出してくれました。それを整理して次のような発表をしました。それぞれが自分の行動をふり返りながら聞いてくれたものと思います。

- ▶ 教室や廊下、階段などで走ったり暴れたりしない。
- ▶ 危険な行動をしない。  
手すりをすべる、窓枠に座る、鴨居にぶら下がる、高い所から飛ぶ、物を投げたり振り回したりする、けんか など
- ▶ 靴ひもを結んでおく。
- ▶ 足に合った靴をはく。
- ▶ 爪を切っておく。
- ▶ 体育の前には、準備運動やストレッチをしっかりとる。
- ▶ 夜更かしせず、睡眠をしっかりとる。
- ▶ 好き嫌いなく何でも食べる。
- ▶ できるだけ体を動かして遊ぶ。
- ▶ 落ち着いて行動するように気をつける。
- ▶ ふだんからルールや決まりを守る。

### (3) けがをしにくい体づくり

簡単な遊びを通して、体のバランスや運動神経が鍛えられ、それが、けがをしにくい体につながっていきます。今回は4種類の遊び(運動)を全校児童と一緒に体験しました。

#### ①足指ジャンケン



この足指ジャンケンは、慣れないと足の裏がつることがありますが、それくらい筋肉が鍛えられるので、扁平足の改善にも効果があります。足の指先まで自分の思い通りに動かせるようになるためのトレーニングにもなります。「チョキ」に苦勞する子が多いようでしたが、中にはびっくりするほど上手な1年生もいました。

#### ②片足立ちくつしたぼき

両足とも難なく片足立ちではける子が多かったのですが、ふらついたり途中で足をついたりする子も少なくありませんでした。体のバランス感覚を身につけるための簡単な方法なので、ぜひ毎日、片足立ちでくつしたをはくようにしたいものです。



#### ③片足立ち

両手を広げ、片足で30秒間立ちます。途中、フラフラしてきたら、手やひざ、足の裏などを使ってバランスを取ります。多くの子が上手に続けていましたが、中には最初からふらついたり、半分ももたない子も見られました。



#### ④片足立ちジャンプ

③と同じ姿勢で目をつぶって、20秒間ジャンプをしてみました。最初の位置から動いてしまう子、丸っきり向きが変わってしまう子がたくさんいました。動いてしまったり、倒れそうになったりしたらその方向に体の重心が片寄っているということです。これも体のバランスが鍛えられる運動です。



#### (4) 応急手当クイズ

応急手当が正しくできていると、元々体もっているに治る力(自然治癒力)が助けられ、けがの治りが早くなります。子供も、正しい応急手当のしかたを身につけたいものです。

おうちの方も次の4問を考えてみてください。子供たちの正答率は①と④が低かったです。

##### ①すり傷

A: 痛くても、できるだけ土や砂が取れるように洗う

B: 痛ければ洗うのは簡単にして、しっかり消毒をする

##### ②突き指

A: 指がまっすぐになるように引っばる

B: 氷や冷たい水でできるだけ冷やす

##### ③やけど

A: すぐに水道の水で10分以上冷やす

B: すぐに水道の水でぬらし、なるべく早くアロエか味噌をぬる

##### ④鼻血(姿勢)

A: 椅子に座り、少しうつむく

B: 椅子に座り、少し上を向くか、寝る



正解と解説は最後のページに掲載しています

#### (5) 「傷の正しい手当て」(学校医 澤田先生のお話)

学校医 澤田裕介先生から、傷の正しい手当てについてお話をお聞きしました。

「傷ができると血が出て、傷の表面を覆いますが、この血液の中には『ばい菌と戦う係の細胞』や『傷を治す係の細胞』がいます。この大切な細胞がしっかりと働くためにはしっかりとした環境が必要です。傷ができたときに出てくる体液は、水分だけでなく、細胞のための栄養も含んでいるとても大切なものです。だから、傷を乾かしてしまうと大切な係の細胞が働きにくくなってしまうので、傷の治りが悪くなります。また、消毒液はばい菌にも効きますが、傷を治す係の細胞を弱めてしまうので、ほとんどの傷は消毒液を使わない方が早く治ります。その代わりに流れる水でしっかりと洗うことが大切です。洗うことで土や砂などの汚れやゴミと一緒にばい菌も流すことができます。そして、きれいに洗えたら、絆創膏などで覆います。」



このお話をお聞きするまで、子供たちの大多数は「消毒が大事」と思っていたようでした。また、「傷はできるだけ乾かす方がよい」と聞いている子も多いようでした。目をキラキラさせながらお話を聞く子供たちの様子が印象的でした。



学校医の澤田先生と一緒に、いきいき健康委員会のメンバー、とてもよく頑張りました。



## 児童の感想より

きずのてあてはあらうとわかりました。(1ねん)

けがをしたとき、あわてずに、しょうどくじゃなくて水であらうことがわかりました。ばんそうこうでふさぐこともわかりました。(2年)

すりきずやつきゆびなどをなおす方ほうをクイズで出してくれたのでおぼえやすかったです。足ゆびジャンケンや目をつぶって片足ジャンプなど、あそびかんかくできてすごく楽しかったです。(3年)

きずを消どくしたら、きずをなおすさいぼうまで弱ってしまうことがわかりました。これからは正しいきずの手当てをして、きずを早くなおせるようにしたいです。(4年)

健康委員の人はあんな長文を覚えて言えるなんてすごいし、とても分かりやすかったです。(5年)

けがの可能性はつねにひそんでいると思います。体育の準備運動をわらいながらやっていることがあるので気をつけたいと思います。(6年)

とてもきんちょうしました。(6年健康委員)

練習から本番まであまりきんちょうしてないつもりだったけれど、全校がそろったら手あせがすごかったです。成功したのでよかったです。(6年健康委員)

私はみんなの前で話すのが苦手で声も小さいからいつも感想などは言ってなかったし、勇気が出なかったけど、健康委員になってすこやか会議でみんなの前で発表しなければならぬと知って、がんばって大きい声を出そうと決めました。だから今日、がんばってせりふを覚えて言えてよかったです。この経験を大切に何事にも勇気をもってチャレンジしていきたいです。(6年健康委員)

### 応急手当クイズの正解

- ①すり傷 正解は【A】 痛くても流水でしっかり洗い流すことが大切。
- ②突き指 正解は【B】 冷やすことで痛みや腫れ、内出血を緩和できる。
- ③やけど 正解は【A】 痛みを感じなくなるまで十分冷やし、清潔なガーゼ等を当てる。
- ④鼻血 正解は【A】 上向きや寝る姿勢では、血液がのどへ流れ込み、気分が悪くなることもある。

あわてないであるきます。(1ねん)

うちの人はばんそうこうのことをまちがえているから、ちゃんとおしえてあげたいと思いました。(2年)

けがの手当てやふせぎ方がよくわかりました。一番まちがってやっていたのがきずの手当てでした(3年)

すりきずで血が出たとき、水をのまなかったら死んでしまうぼくらといっしょで、かわかしたりかためたりしてはいけないんだとはじめて知りました。(3年)

4年生のとき、下校中にこけてけがをしたけれど、家に帰ってもだれもいなくて、お母さんが帰ってくるまで何もできませんでした。これからは、もしけがをしてまわりにだれもいなくても応急手当ができるようにしようと思いました。(5年)

100人以上の前で発表するのはとてもはずかしかったです。でも大きな声でゆっくり言えたのでよかったです。(5年健康委員)

始まるまではとてもきんちょうしましたが、やっているうちにどんどん楽しくなりました。同じグループの子がせりふをわすれてしまったとき、覚えていたので小声でおしえてあげることもできました。自分がすべきことを考えて行動することができたと思います。(6年健康委員)

私は去年も健康委員会ですこやか会議をやりました。そのとき、せりふをまちがえてしまったので、今年はリベンジのつもりでやりました。私は、大きな声で発表したりみんなの前で発表するのが苦手だったけど、今回克服できてよかったです。とてもいい思い出になりました。(6年健康委員)