

# ほけんだより



令和5年度  
小倉小  
ほけんしつ

まだまだ  
あつ  
暑い日が続きます

いよいよ、2学期がはじまりました!



2学期には、小倉小まつりや運動会、校外学習など、行事がもりだくさんです。

夏休みに生活リズムのくずれしまった人は、早くリズムを取り戻しましょう。涼しい部屋で過ごすことが多く、

暑さに慣れていない人は、熱中症の対策もしっかりとしましょう。



## 救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

- 救 火事ですか？ 救急ですか？
- 子 救急です
- 救 どうしましたか？
- 子 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)
- 救 場所はどこですか？
- 子 ○○市○○番地です。近くに○○があります
- 救 名前と連絡先を教えてください
- 子 ○○です。電話番号は○○○○○○です

## 救急車を呼ぶべき？

○これくらいの症状で救急車を

呼んでいいのかな

○体調が悪いけど、どこの病院にいつ

たらいいかな？

迷ったら #7119



## タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。1人はケガが早く治ったらしい。早く治ったのはどっち？ それなぜ？

**ケース1+**

運動場で転んでケガをした

Aさん: 傷口を水で洗った。  
Bくん: そのままにした。

早く治ったのは 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ね。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

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。

早く治ったのは 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

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。

早く治ったのは 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。

## ココ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

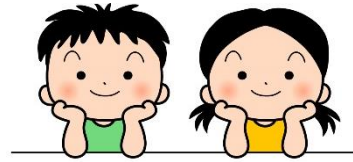
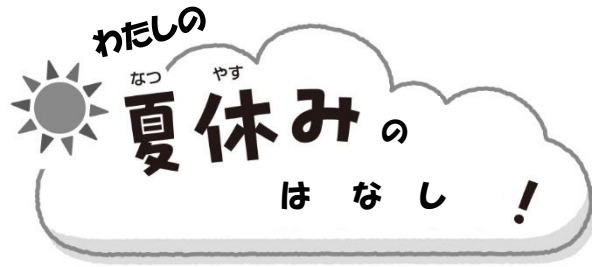
チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

相談アプリ「ぼーち」

保健室にも相談に来て下さいね。



私の生まれ育ったところは、兵庫県の姫路市というところ  
今年も、夏休みに家族で車で帰省してきました。街から離れるとまだまだ  
田んぼも多く、山と海に囲まれていて枚方よりうんと田舎です。

今回は時間に余裕があったので、大阪へもどる前に喫茶店に  
立ち寄りました。「喫茶店」「モーニング」と言えば、愛知県の名古屋市が有名  
ですが、姫路にも実は喫茶店がたくさんあり、モーニングサービスが充実して  
いておいしいんです！

子どもたちを連れて初めての地元の喫茶店。メニューの多さにワクワクしつ  
つも、コーヒーのいいかおりにひかれて、子どもたちはみんなコーヒーゼリー  
パフェを注文。私は姫路では定番のアーモンドトーストにホットコーヒー。夫  
は、サンドイッチにアイスコーヒーを頼みました。



懐かしい雰囲気におどろき、ぜいたくな時間を過ごしたのも、束の間！

喫茶店では「トイレ！」大阪に向かう車の中でも、子どもたちが「トイレ！」「トイ  
レ！」と、何度サービスエリアに立ち寄ったことか…。



実は、コーヒーには『利尿作用』と言って、おしっこの量が多くなる作用があ  
ります。そのため摂りすぎには注意が必要です。コーヒーに含まれるカ  
フェインやカリウムには、膀胱を過敏にする働きがあり、おしっこが膀胱にたまっ  
ていなくてもトイレに行きたくなる効果があるようです。

ということで、まだまだ暑い日が続きますが、「水分補給にコーヒー！」というの  
には、みなさんご用心ですよ。緑茶や紅茶にもカフェインは多く入っています。体  
から水分が出すぎてしまうと、熱中症対策には逆効果ですね。

また、オレンジジュースにはカリウムが多くは入っているので、体の水分が  
必要以上に体の外に出てしまいます。水分補給には、麦茶か水、運動量が多くあ  
せをたくさんかくときは、ミネラルをふくむスポーツドリンクなどをとるといい  
ですね。



こどもは、体重の70%が  
水分です。

