

令和7年度

石北小だより



げんきだより



前期後半もみなさんの元気な笑顔で始まりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入ったり、たくさん睡眠をとったりして、体調をくずさないように気をつけましょう。

覚えよう!自分でできる応急手当

●血が出ているとき

- ①水道水で、よく洗いましょう。
- ②清潔なガーゼやハンカチで押さえて、止血します。
- ③ばんそうこうやガーゼで傷口を守ります。



●やけどをしたとき

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします。
(5~10分が目安)



●鼻血が出たとき

- ①顔をうつむきにして、小鼻をつまみます。
- ②口に血が流れてきたら、飲みこまず、吐き出します。



●目に何か入ったとき

- ①目を水で洗います。
水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをすると洗いやすいです。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましょう。



●ぶつけたとき、はさんだとき、捻ったとき

打撲・捻挫・骨折の応急手当の基本はRICEです!

Rest 安静 けがの部分動かさない。

Icing 冷却 内出血や腫れをおさえるために冷やす。

Compression 圧迫 包帯などで適度に圧迫して

内出血や腫れをおさえる。

Elevation 挙上 けがの部分を中心より高く上げて、

内出血や腫れをおさえる。



6年生 お酒とたばこの害について学びました!

7月10日(木)に、すみれ薬局 薬剤師 佐藤 博之先生をお招きし、薬物乱用防止に関する授業を行いました。たばことアルコールが体に及ぼす影響や未成年が喫煙・飲酒をするリスクなどについて考えました。



キーワードは
「未完成」!!

たばこに含まれるニコチンや
タールの抽出実験をしました。

アルコールに弱い体質であるか調べました。
自分がどんな体質かを知っておくことは、将来お
酒と上手に付き合っていくために大切です。

成長途中の体には、以下のような悪影響を及ぼす危険があります...

- ◆脳の機能低下で集中力や記憶力が落ちる。
- ◆体がアルコールに慣れていないため、急性アルコール中毒になりやすい。
- ◆アルコール依存症になる確率が高くなる。



20になったら、自分の体とよく相談して上手に付き合しましょう! 佐藤先生ありがとうございました。

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの



非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
が一のときのために、おうちの人と用意したり、中
身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

◎感染症発生情報

夏休み明け、下野市内では、マイコプラズマ感染症や新型コロナウイルス感染症などが発生しています。引き続き、感染症予防にご協力お願いいたします。

イラスト: 日本学校保健研修社 健より