



ほけんだより 9月

三次市立酒河小学校 保健室

夏休みが明け、9月になりました。みなさん、どんな夏休みを過ごしましたか？

さて、2学期がスタートしています。夏休みモードから学校モードへ、生活リズムを整えていきましょう。

そして、まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも十分気を付けて過ごしましょう。



がつこのか
9月9日

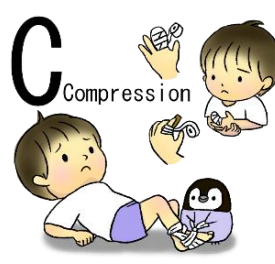
きゅうきゅう ひ
救急の日



9月9日は、9(キュウ)9(キュウ)の語呂合わせで「救急の日」です。

けがをした時、自分でできる手当を正しく行えるようにするために、正しい手当の仕方を知っておきましょう。

RICE(ライス)処置…ねんざやだぼくをした時の、基本的な応急処置



あんせい
安静

お
つ
落ち着いて
うご
動かさない

れいきやく
冷却

ひ
冷やす

あっぱく
圧迫

テープなどで
お
押さえる

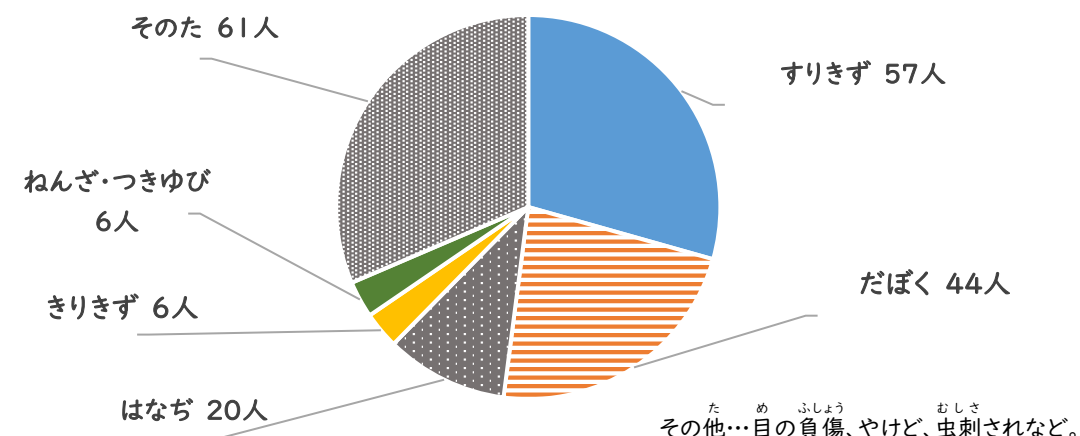
きょじょう
挙上

しんそう
心臓より
うへ
上にあげる

自分でできる手当をした後は、必ず大人に伝えるようにしましょう。



1学期のけがによる保健室来室者数



正しい応急手当の方法がわかるかな？

けがをした時、みなさんはどうしますか？正しい応急手当の方法を確認してみましょう。

<p>ころ 転んですりむいた！ (すり傷)</p>	<p>① 水道水で傷口をしっかりと洗い流す。</p> <p>② そのままばんそうこうを貼る。</p>	<p><答え> ①</p> <p>傷口に砂や汚れがついたままだと、悪化することがあります。そのため、きちんと洗い流すことが大切です。</p>
<p>はなぢ 鼻血が出た！</p>	<p>① 上を向いて、首の後ろをたたく。</p> <p>② 少し下を向いて、親指と人差し指で小鼻をつまむ。</p>	<p><答え> ②</p> <p>上を向くと血がのどに流れてきてしまいます。また、首の後ろをたたいても、血を止める効果はありません。</p> <p>小鼻→</p>
<p>つ 突き指をした！</p>	<p>① 安静にして、突き指した部分を冷やす。</p> <p>② 曲げたり引っ張ったりして自力で治す。</p>	<p><答え> ①</p> <p>曲げたり引っ張ったりすると、悪化することがあります。骨折している場合もあるので、安静にして様子を見るようにしましょう。</p>



正しい応急手当ができることは、自分の体を守るにつながります。いざという時にあわてず行動ができるよう、しっかり覚えておきましょう。