

ほけんだより

9月

旭市立琴田小学校
保健室 No.8
令和6年9月18日

☆**うちのひと**と読みましょう☆
※裏もあります

9月になっても、まだ気温が高く、暑い日が続いています。

☆帽子で太陽の光が直接頭に当たるのを防ぐ。

☆のどがかわいたと感じる前に、こまめな水分補給をする。

☆具合が悪い、いつもと体の様子がちがう、と感じた時は

無理をせず、家族や先生に伝える。

など、自分でできる熱中症予防や対策を心がけましょう。



けがをした時どうする？

9月の身体測定前の保健指導では、「けがの手当て」について話をしました。

手当てを早く行うことで、けががひどくなるのを防ぐことができます。

まずは、けがをしないように気を付けることが大切です。それでも、けがをしてしまった時のために、自分でできる正しい手当ての仕方を知っておくと良いですね。

すり傷



傷口に付いたすなやよごれ
を水であらい流す。

切り傷



傷口を水であらい流し、きれいな
ハンカチでおさえる。

鼻血



鼻をつまんで、下を
向く。

すなやよごれが残っていると、傷口から
ばい菌が入って、じゅくじゅくしたり、
傷が治りにくくなったりします。
そのため、まずは水であらい流すことが
大切です。

やけど

いたみがなくなるまで水で冷
やす。氷だと冷やしすぎてし
まうので、水が良いです。



はや なお
早く治ったのはどっち？



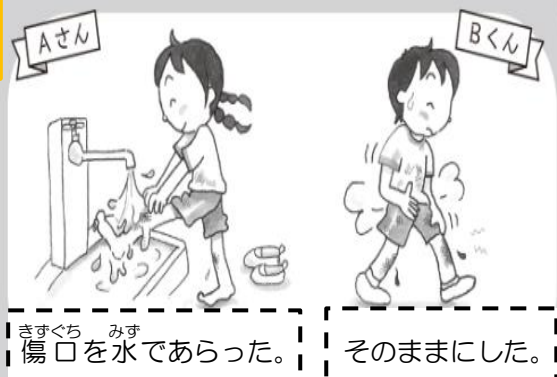
いっしょにいてケガをした^{ふたりぐみ}2人組。

^{ふたり}2人のうち、^{ひとり}1人はけがが^{はや}早く^{なお}治ったようです。

さて、^{はや}早く^{なお}治ったのはどちらでしょう？なぜ、^{はや}早く^{なお}治ったのでしょうか？



^{うんどうじょう} ① 運動場で転んでケガをした。



ゆかったぞ！
早く治ったのは
Aさんだ！

すなやよこれが付いたままだと、^{きすくち}傷口からばい菌が^{はい}入ってしまいます。^{みず}水であらい、きれいにしましょう。

^{うんどうじょう} ② 運動場でおにごっこをしていてぶつかった。



ゆかったぞ！
早く治ったのは
Fくんだ！

ぶついたり、ひねったりしたケガは、^{むり}無理に動かすとケガがひどくなる場合があります。

ぶついたり、ひねったりした時の手当ては、英語の最初の文字をとって、「RICE」処置と呼ばれているよ。

R ^{レスト} ^{あんじょう} 安静にして動かさない。

I ^{アイシング} ^{いたいところをひや} 冷やす。

^{ほうたい} 包帯などでぎゅっと押さえる。
C ^{コンプレッション} ^{Compression}

^{しんぞう} 心臓より高く上げる。
E ^{エレベーション} ^{Elevation}

