

えがお

ケガに気をつけよう!

今月の
保健目標

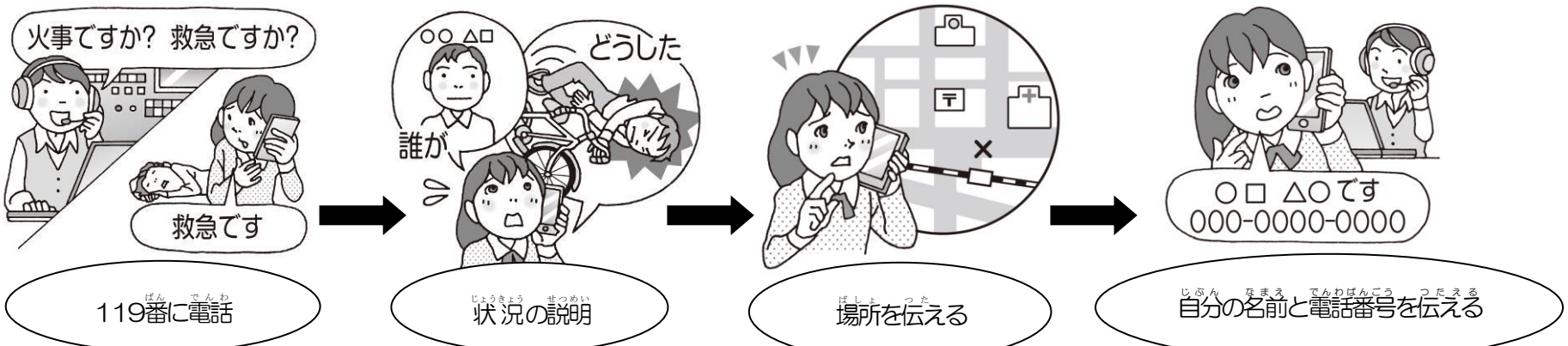
夏休みが終わり早1週間がたちましたが、久しぶりの学校生活には慣れましたか?学校生活がスタートするのを楽しみにしていた子ども達も多く、笑顔いっぱい登校してくる皆さんを見てると、とてもうれしく思います。生活リズムも休みモードから学校モードへ切り替えて、1学期後半も元気いっぱいに過ごしましょう!

9月9日は救急の日!

9月9日は救急の日です。城西小学校では、4~7月の間で、ケガをして保健室に来た子が363人でした。またケガの種類では打撲が最も多く、次に擦り傷、捻挫、目のケガ・かゆみとなっています。ケガをして保健室へ入室する前に、自分で出来る手当ては自分で行ってみましょう!砂や汚れを洗い落とす、血が出ていたらティッシュで押さえるなど、自分の体を守る為にも、手当ての仕方をぜひ覚えてやってみてください。また、お家や部活でのケガは、その場で手当てしてもらい、翌日の分のばんそうこうや湿布などはお家から持ってくるようにしましょう。ばんそうこうなどいつでも使えるようミニ救急セットを用意して、カバンの中に入れておくのもいいかもしれませんね!

ケガをしたら		
自分でできる応急手当		
✕ やってはいけないこと		◎ やってほしいこと
すり傷 グラウンドでこけちゃった ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す	きり傷 カッターナイフで切っちゃった ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいでけつなハンカチで傷口をおさえる	つき指 ボールが当たった ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定
さし傷 木の小さなとげがささった ✕ よこれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする	さし傷 さびた釘をふんでしまった ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く	やけど 熱いお湯が手にかかった ✕ 水を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす
鼻血 急にでたよ ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ	目にゴミ なにか目に入った ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す	ねざ 足をひねっちゃった ✕ 痛い足を地面につけて歩く ✕ あたためる ◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす

救急車を呼ぶ場合...



9月 は救急の日

次のうち、正しいのはどちらでしょう?

Q.倒れている人を見かけたら...

A. ゆさぶって起こす
B. 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか?」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら...

A. 落ち着いてゆっくり話す
B. 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

歯科検診や視力検査・内科検診などで治療勧告を受けて、夏休みの間で病院受診や治療を行ったら、結果を学校へ提出するようお願いいたします。

まだ病院受診や治療に行けなかった人は、早めに病院受診や治療を行うようにしましょう!

夏休み中 治療に行けなかった人は 早めに病院へ

うらめん 裏面へ!

今年の暑さは要注意！

今年の夏は全国で猛暑となっており、9月に入って朝夕は少し涼しくなりましたが、油断してはいけません！ほけんだより7月号にも熱中症について載せましたが、もう一度熱中症について、ご家庭でもお話して頂ければと思います。

登下校中や外に出るときは帽子をかぶる・水筒を持ち歩く・のどが乾く前に水分補給する・涼しい服装で過ごす・汗をかいたら着替える・早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整える・適度に運動をするなど、熱中症になりにくい環境や体づくりを心がけるようにしましょう。

とくに5・6年生の皆さんは、修学旅行や自然教室が待っています。元気いっぱい楽しく過ごすためにも体調管理をしっかり行い、生活リズムを整えるようにしましょう！



熱中症

おこりやすい人

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

おこりやすい日

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート

