

ほけんだより9月

2018年9月 松原市立恵我南小学校 保健室



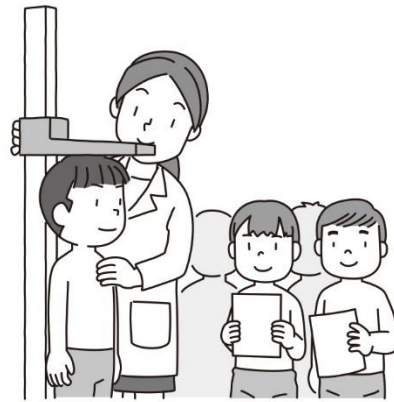
9月は記念日がたくさんあります。一日は防災の日。災害に備えてお家の方と避難場所は決めていますか？9日は救急の日。もし急に倒れた人がいたらどうしますか？また、自分がケガをしたときに正しい手当ができますか？「もしも」の時に何ができるか、この機会に考えてみましょう。

9月の保健行事

身長と体重を測ります。

どれだけ大きくなっているかな？

- 日程 9月4日(火)・・・1, 2年生
5日(水)・・・3, 4年生
6日(木)・・・5, 6年生



☆測定時の誤差を統一させるため、体操服で行います。忘れずに持ってきてましょう。

☆背の高さを測るときに髪の毛を頭の上でくくっていると正確に測ることができません。髪の毛の長い人は横でくくってきて下さいね。

9月9日は救急の日

ケガが早く治ったのはなぜ？

<p>運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた</p> <p>↓ NG...</p> <p>そのまま遊び続けた</p> <p>OK!</p> <p>傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した</p> <p>ワンポイント チェック</p> <p>すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね</p>	<p>お湯にさわってやけどをした</p> <p>↓ NG...</p> <p>やけどしたところをなめた</p> <p>OK!</p> <p>痛みが引くまで水で冷やした</p> <p>ワンポイント チェック</p> <p>皮膚の熱を早く下げると、跡も残りにくいね</p>	<p>放課後、走っていて足をひねった</p> <p>↓ NG...</p> <p>動けそうだったので家に帰った</p> <p>OK!</p> <p>ぐりに動かさず保健室へ。固定して、水でよく冷やした</p> <p>ワンポイント チェック</p> <p>ねんどの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ</p>
--	--	---

運動会の練習が始まります！



夏休み中、規則正しい生活を守っていましたか？朝スッキリ目覚めるコツは起きた時にしっかりお日様の光を浴びることです。早寝・早起きの習慣ができると、自然と朝からお腹がすいて、ご飯をしっかり食べることができます。丈夫な体で運動会の練習を乗り切りましょう！



応急手当正しいのはどっち?

きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす

