

# ほけんだより 9月号

中之島小  
ほけんしつ  
2017.9.5 (No.7)

みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか？まだまだ暑さがきびしいですが、もうすぐ運動会の練習が始まります。夏休みで生活リズムがみだれていたり、疲れがたまっていたりすると、ケガや熱中症などにつながります。まずは「ドラドラ♪ちよきん」で生活リズムを整えて、2学期も元気にがんばりましょう！



ケガをしないように気を付けることが大切です。自分がケガをしないように、誰かにケガをさせてしまわないようにしましょう。



## けがをしてしまったあとは ふりかえり（はんせい）が大切です

・自分はどうだったか？ ・まわりはどうだったか？



けがをしたとき、なにに注意すればよかったかを考えてみよう



## 救急の日

9月9日

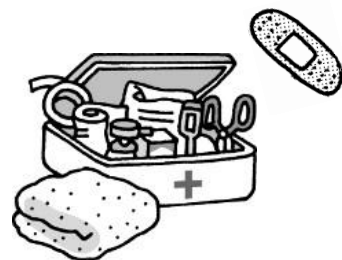


救急とは、急病やケガの応急処置をすること。ケガをしないことが一番ですが、もししてしまったとき、どうしますか？

自分できることは

応急処置

クイズ



### A すりきず

校庭で走っているときにころんだ！



①水道で砂やどろを洗い流す

②すぐにばんそうこうをはる

③そのまま保健室で先生に見せる

### B さしきず・きりきず

ぬい針が手にささって血が出た！



①風を送って傷口をかわかす

②きれいなハンカチでおさえる

③友だちに見てもらう

### C 鼻血

友だちとぶつかって鼻血が出た！



①上を向いて首の後ろをたたく

②血がたれないように走って保健室に行く

③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ

### D つき指

ボールが指先にあたった！



①指を引っぱる

②動かしながらあたためる

③なるべく動かさずに冷やす

### E やけど

料理をしていてお湯が手にかかった！



①流水で冷やし続ける

②ためた水で冷やし続ける

③保冷剤で冷やす

### F 虫さされ

下校中にハチにさされた！



①水だけで洗って冷やす

②石けんで洗って冷やす

③石けんで洗ってあたためる

全問正解できましたか？

まずは、自分がケガをしたときの応急処置をできるようにしよう！

【こたえ】

- A . . . ①
- B . . . ②
- C . . . ③
- D . . . ③
- E . . . ①
- F . . . ②