

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！

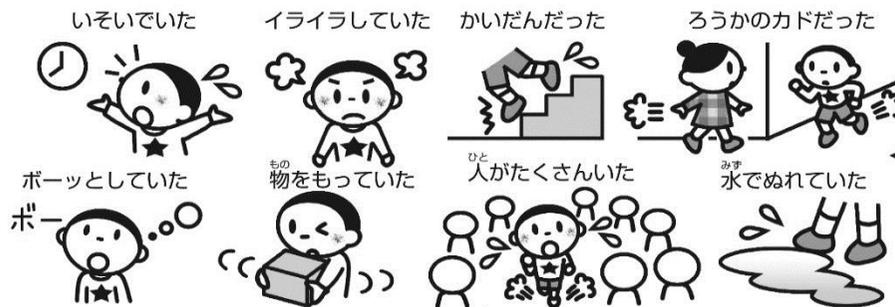


ケガをしないように気を付けることが大切です。自分がケガをしないように、誰かにケガをさせてしまわないようにしましょう。



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

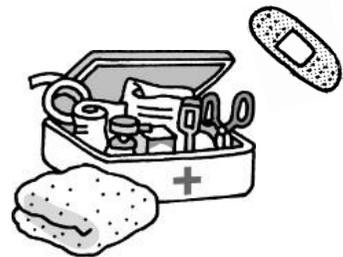


救急とは、急病やケガの応急処置をすること。ケガをしないことが一番ですが、もししてしまったとき、どうしますか？

自分できることは

応急処置

クイズ



<p>A</p> <p>すりきず</p> <p>校庭で走っているときにころんだ！</p>	<p>B</p> <p>さしきず・きりきず</p> <p>ぬい針が手にささって血が出た！</p>	<p>C</p> <p>鼻血</p> <p>友だちとぶつかって鼻血が出た！</p>	<p>D</p> <p>つき指</p> <p>ボールが指先にあたった！</p>	<p>E</p> <p>やけど</p> <p>料理をしていてお湯が手にかかった！</p>	<p>F</p> <p>虫さされ</p> <p>下校中にハチにさされた！</p>
<p>①水道で砂やどろを洗い流す</p> <p>②すぐにばんそうこうをはる</p> <p>③そのまま保健室で先生に見せる</p>	<p>①風を送って傷口をかわかす</p> <p>②きれいなハンカチでおさえる</p> <p>③友だちに見てもらう</p>	<p>①上を向いて首の後ろをたたく</p> <p>②血がたれないように走って保健室に行く</p> <p>③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ</p>	<p>①指を引っぱる</p> <p>②動かしながらあたためる</p> <p>③なるべく動かさずに冷やす</p>	<p>①流水で冷やし続ける</p> <p>②ためた水で冷やし続ける</p> <p>③保冷剤で冷やす</p>	<p>①水だけで洗って冷やす</p> <p>②石けんで洗って冷やす</p> <p>③石けんで洗ってあたためる</p>

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