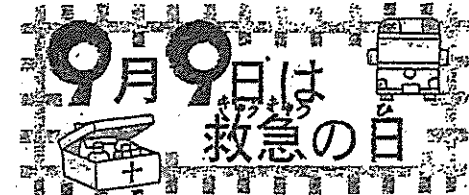


9月のほけんだより

令和4年9月発行
 香椎浜小学校
 坂本 千草



「9」が2つ重なるので
 「きゅう きゅうの日」です。

おぼえておこう！自分のできる

応急手当

血がでているとき

ころんで、
ひざをすりむいちゃった

- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。

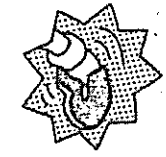


ぶつけたとき

階段でつまづいて
ひざをぶつけた！

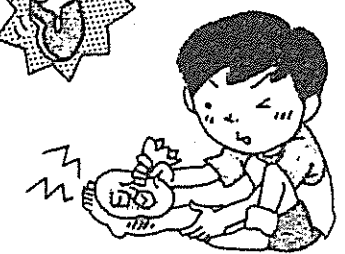
はさんだとき

教室のトビラに、
手をはさんだ！



ひねったとき

バスケのシュートで
着地したときに
足をひねった！



だぶく・ねんざ・脱臼・骨折の
 応急手当の基本はRICEです

やけどしたとき

熱いお茶が
手にかかっちゃった！

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします（5～10分が目安）。



鼻血がでたとき

急に鼻血！

- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。



目になにか入った

急に目がコロコロして、
なんか入ったみたい

- ①水を入れたせんめんきに顔を付けて、まばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましょう。



レスト Rest 安静

ケガの部分動かさない

アイシング Icing 冷却

内出血や腫れをおさえるために冷やす
コンプレッション

Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、
内出血や腫れをおさえる
エレベーション

Elevation 挙上

ケガの部分を中心より
高く上げて、内出血・腫れをおさえる



まだまだ注意！熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけて！早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分ほきょうをするなど、熱中症予防のための行動が大切です。

早ね早おき
はや はや

あさごはん

ぼうし・水筒 忘れずに！

新型ウイルス ★油断せず、感染対策を！★

いまままでどおり、●検温 ●手洗い ●マスク ●窓あけ

●ひととの距離をとる ひとりひとりが気をつけて、がんばりましょう！

マスクのつけ方

大丈夫？

きちんとつけよう！

運動をする時や、暑暑しさを感じた時、マスクをはずさず。