

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成28年9月6日

第9号 豊松小学校

## 『夏の疲れをといもどそう』



新学期が始まって、約1週間がたちました。日中はまだまだ暑いですが、朝晩は涼しく過ごしやすくなってきました。

しかし、夏の疲れも残っており、季節の変わり目で体調をくずしやすい時です。うがいや手洗いはもちろん、夜は早めに布団に入り、十分な健康管理をおこなってください。

## 『9月9日は救急の日』



3つの「ない」をおぼえよう

動かさ「ない」

けがをしたところは動かさず、安静に。  
関節の曲げ伸ばしをするのも、けがの直後は×。

こすら「ない」

すり傷についた砂を、こすってとらない。  
目にゴミが入ったときも×。  
水でやさしく洗い流そう。

あたため「ない」

けがをした直後は、冷やすことが大切。  
ねんざやつき指をしたときも、まずは冷やすこと。

## だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の応急手当は RICE(ライス)が基本



Rest(安静)

… けがをした部分を動かさない

Icing(冷却)

… 氷水や氷のうで冷やす

Compression(圧迫)

… 包帯などで、適度におさえる

Elevation(挙上)

… 心臓より高い位置にあげる

## 『応急手当』クイズ どちらが正解？

① 転んですりむいた

A: つばをつけて放っておく。  
B: 水で洗って、きれいなガーゼ(タオル)を当てる。



② つき指をした

A: 固定をして氷水などで冷やす。  
B: 指をギュッと引っ張ってみる。

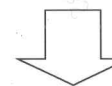
③ 鼻血が出たとき

A: 下を向いて、鼻をつまむ。  
B: 後ろから首をトントンとたたく。



④ 目にほこりが入ったとき

A: 目をこすってみる。  
B: 水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをする。



### 《こたえ》

- ①… B 砂や泥がついたまま傷を放置すると、傷口からばい菌が入ってしまいます。  
②… A つき指を引っ張ると悪化してしまいます。副木などで固定して冷やします。  
③… A 上を向くと、血を飲み込んでしまいます。鼻の奥に向かって強く押さえます。  
④… B 汚れた手で目をこすると、目を傷つけたり、ばい菌が入って炎症を起こします。