



R4.9.1.
唐津市立大良小学校
保健室
文責 ○○○○

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？体調を崩すことなく、元気に過ごせましたか？また、お家の人のお手伝いや宿題をしっかりとできましたか？ぜひ、みなさんの夏休みの話を聞かせてくださいね(*^^*)



夏の疲れたまっていますか？



さあ、いよいよ 2 学期が本格的にスタートしました！からだが疲れていたりしていませんか？まだまだ暑い日が続きます。また、新型コロナウイルスが中々収まらない状況です。少しでも体調が悪いかなと感じたら無理をせず、ゆっくりと休みましょう。

“運動会”練習が始まります

9月から運動会練習が始まります。けがに気をつけながら、素敵な運動会となるよう一生懸命に練習を頑張りましょう。

けが予防のための **か・き・く・け・こ！**



か み（髪）はまとめておこう！
き いてあるかな？手足の爪
く つのサイズは合っているかな？
け ガの予防の準備運動をしよう！
こ まめに水分補給しよう！

【すり傷】

- ①傷口を水道水で洗います。（※傷口をこすらないように！）
- ②傷口から出血していたら、清潔なハンカチやガーゼで押さえましょう。

【切り傷】

- ①傷口を清潔なハンカチやガーゼでおさえて、心臓より高く上げます。
- ②傷口が汚れているときは、水道水で洗います。

【鼻血】

- ①下を向いて、鼻をつまみます。（上を向かない！）
- ②鼻血が止まらないときは、鼻の付け根を冷やします。
- ③ふらつきがある時はとくに、安静にしましょう。

自分でできる手当て

【だぼく/ねんざ/つき指】

- ①すぐに冷やします。
- ②心臓よりけがの部分が高く上げて、動かさないようにします。
- ③つき指は、決して引っ張ったりしてはいけません。

【やけど】

- ①すぐに水道水で冷やします。（氷は冷えずぎてしまうので使いません。）
- ②衣服でおおわれている部分をやけどした時は、そのまま水で冷やします。（水ぶくれはつぶさないように！）

《手当ての基本》

1. 洗って清潔にする
2. おさえて血を止める
3. ひやす



～ 保健クイズ ～

9月9日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから『救急の日』と言います。

ということで、“救急”に関するクイズ！さあ、みなさん答えられますか？

第1問

誰かが倒れてしまいました。救急車を呼ばなくてはいけません。その時の電話番号は？

第2問

心臓が止まってしまった人を助けるために必要なAED。大良小学校ではどこにあるでしょうか。



答えは裏面にあるよ☞

～ 保健クイズ の答え ～

第1問の答え

A. 病気やけがをした人がいて、救急車を呼ぶときは「**119**」番に電話を掛けます。

ここでちょっと豆知識♪

急なけがや病気をした時に、救急車を呼んだ方がいいのか、迷ってしまうことがあります。そのような場合は、「**#7119**」（救急安心センター事業）に電話をかけると、医師や看護師、相談員が状況を把握し、救急車要請の判断や受診できる医療機関等を案内してくれます。

総務省消防庁HPより



第2問の答え

A. 大良小学校には、「**体育館倉庫**」と「**大良公民館玄関**」の2箇所にAEDが設置されています。

ここでちょっと豆知識2♪

たおれた人の反応がない場合、心臓が止まっている可能性があるため、以下の順序ですぐに命を救うための手当てをする必要があります。

- ①反応を確認する□②応援を呼ぶ□③呼吸を確認する□
- ④胸骨圧迫（心臓マッサージ）をする□⑤AEDを使用する

③の呼吸の確認では、『普段の呼吸をしているかどうか』で判断します。普段の呼吸とは、みなさんがいつもしている呼吸です。

※目の前で倒れた人がいた時に周りに何人か人がいる場合は、大きな声で周りの人を呼びましょう！

みなさんの少しの勇気が人を助けることにつながります！



体育館倉庫



大良公民館玄関