

ほけんだより



R5.9.11

唐津市立切木小学校

うちひと
お家の人と、いっしょに
よんでください。

9月に入り朝晩は、ずいぶんと過ごしやすくなってきましたね。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や秋分の日（今年は9月23日）のころを示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑がきびしいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっています。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。外出するときは、上着を1枚持っていくといいですね。



タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

いっしょ
一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

ケース1

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。》》

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

わかったぞ!

早く治ったのは
Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。》》

Cさん



水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



氷で
5分以上冷やした。

わかったぞ!

早く治ったのは
Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。》》

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

わかったぞ!

早く治ったのは
Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんごをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE) を覚えておこう。

覚えておこう！ RICE

「RICE」は
おうちで応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



Iceing (冷やす)



Compression (圧迫)



Elevation (挙上)



救急車の呼び方

119番通報をすると、
救急隊の人からこんな
ことを聞かれます。
できるだけ落ち着いて、
はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です



どうしましたか？



（誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か）



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇〇〇です

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に
電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、
緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借りましょう。



ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころ
は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談
すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
ください。

チャイルドライン

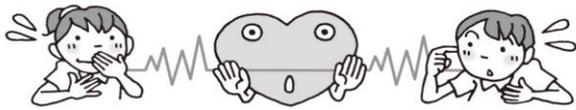
0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと





あなたにもできる救命処置

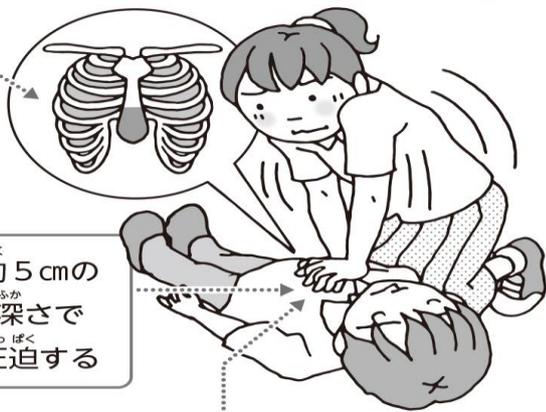
事

故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

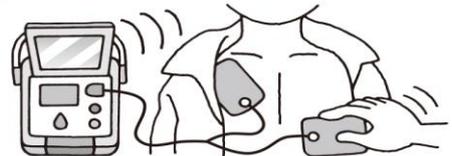
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

1 AEDの電源を入れる。



2 音声の指示通りにパッドを貼る。



3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



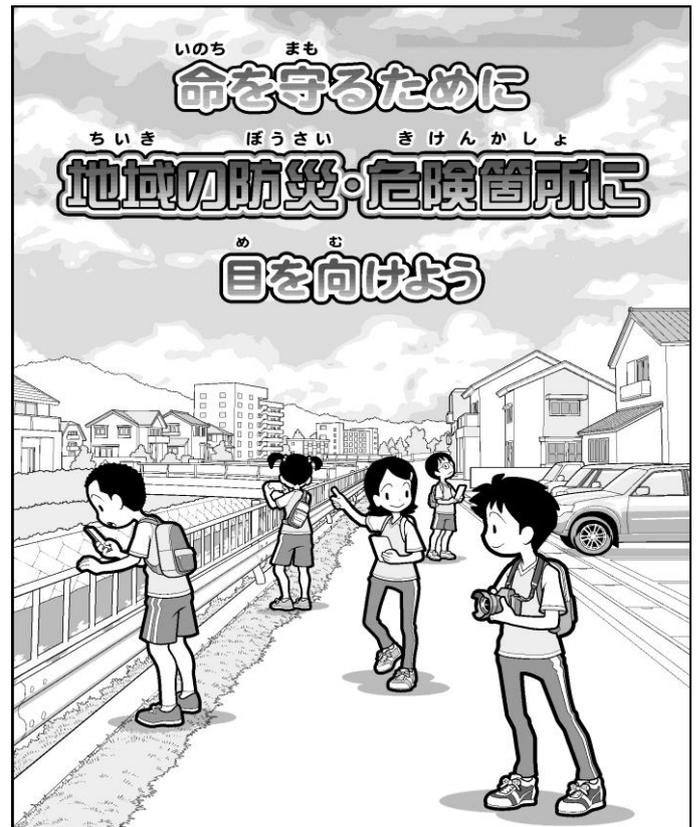
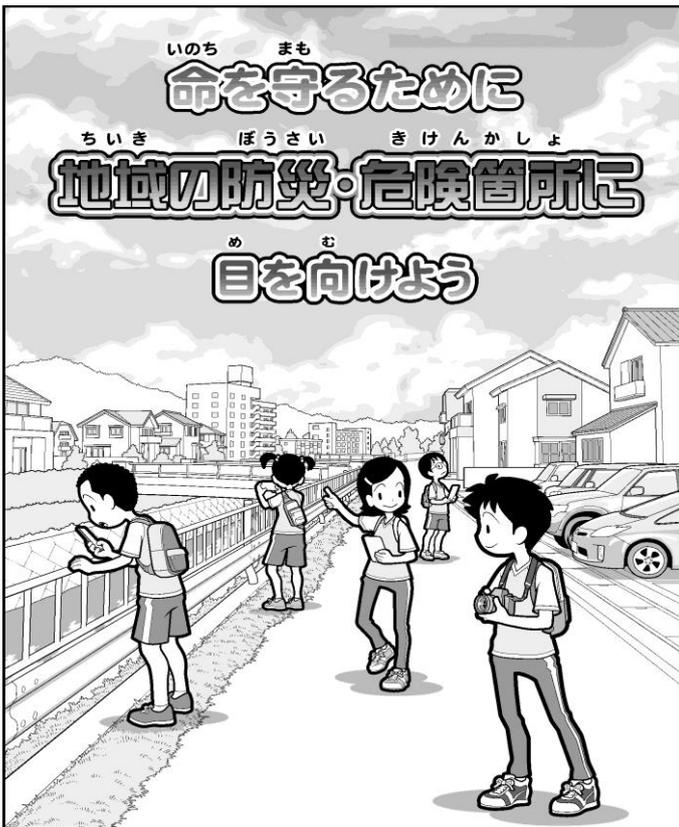
AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。



※大人をできるだけ早く呼びましょう！！

切木小学校のAEDは玄関の1年生の靴箱の左側にあります

まい え み
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



【 答え 】

- ① 奥のマンションの屋上
おく おくじょう
- ② 中央奥の女子のボディ
ちゅうおうおく じょし
バッグ
- ③ 左手前の男子のズボンの
ひだりてまえ だんし
ライン
- ④ 中央手前の女子の髪形
ちゅうおうてまえ じょし かみがた
- ⑤ 右手前の男子のカメラの
みぎてまえ だんし
レンズフード
- ⑥ 右奥の家の窓
みぎおく いえ まど
- ⑦ 右手前の車
みぎてまえ くるま

