

2学期が始まります

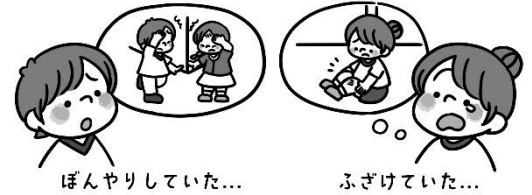
令和5年9月4日
若楠小学校 保健室

みなさん、夏休みは元気に楽しくすごすことができましたか？さあ、いよいよ行事いっぱいの2学期のスタートです。学校の生活リズムに戻しながら、体育大会に向けて練習をがんばりましょう！

けがのときの対応を知ろう！

9月9日は救急の日～救急について知ろう！～という日です。救急とは、急に大変なことが起こったときにそれを救うこと、特に、急に病気になった人やけがになった人に応急の手当てをすることです。学校で生活しているとけがや、ぶつかったりしてけがをしたことが多いと思います。もし、けがをしてしまったときの応急手当ては自分でできるようになっておきましょう。高学年のみなさんは、下級生がけがをしたときに助けることができるようにしておくといいですね。

そのけがの原因...心あたりはありますか？



すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。

打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。

やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。

歯のけが

水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。

頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちのひとにすぐ伝えましょう。

鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。



ワンポイントアドバイス

打撲の冷却に氷がよい理由

- 氷は溶けるときに効率的に患部から熱を奪う。
- 0℃をキープできるので冷やしすぎを防げる(冷凍庫から出したのは冷たすぎるので、溶け始めか氷嚢に少し水を入れる)。
- 患部の形に合わせやすい。



AEDについて知ろう

聞いたことがある人も多いかもしれませんが、AEDとは、心臓に電気ショックが必要なときに使用するものです。心臓の病気が原因で倒れている人がいたとき、AEDを使うことで、助かる命があります。みなさんも若桶小のどこにAEDがあるかを知ってほしいと思います。そして、もし何か事故が起こったときには先生の指示ですぐに持つてくることのできるようになっておくと心強いですね。



あなたの つめ、のびていませんか？

われる!



ひっかく!



はがれる!



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!



こんなときどうする?

クイズ 運動と応急手当



- 1** グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!
- ⑦ 水道の水で洗い流し、保健室に行く
 - ① そのまま保健室で手当してもらう
 - ② 砂を手ではらい、すぐに消毒する

- 2** サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ⑦ ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- ① すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ② 上を向いて首の後ろを強めにたたく



- 3** がんばって走っていたら、足が痛くなってしまった!

- ⑦ マッサージしながら少しずつのぼす
- ① ついていない足で、その場でジャンプする
- ② 氷などで冷やしながら軽めにたたく

- 4** バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- ⑦ 痛みがおさまるまで様子を見る
- ① あたためながら引っぱる
- ② 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

9月1日は防災の日 ~災害が起きたときの対応を知ろう~

自然災害とは、地震、津波、台風、大雨などです。何か災害が起きたときに、自分ができる安全な行動を知っておくと、落ち着いて命を守る行動をとることができます。

9月1日防災の日はぜひ、自分ができる安全な行動を見直す機会にしましょう!

避難のときの合言葉は **おかしもち**



保護者のみなさまへ ~治療後は結果を保健室へ提出してください~

健康診断の結果を夏休みが始まる前に配布しています。

おかげさまで、受診票も続々と届きはじまりました。治療が終わって受診票をまだ提出していない方は保健室まで提出をお願いします。

治療がまだ済んでいない場合お子さんとできるだけ早く時間を見つけて病院受診をお願いいたします。

