

ほけんだより



2019年9月3日

9月号

大阪市立弘済小学校

保健室

2学期がスタートして1週間が経ちました！

夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。

夏休みの間、元気にすごしていましたか？

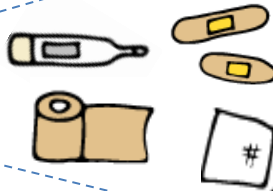
9月は、運動会という大きな行事があります。ケガや熱中症に気を付けて練習に取り組んでいきましょう。



9月9日 救急の日

できるかな？

正しい応急手当



ころんですりむいた

手で砂をはらう
No



Good

傷口の砂やドロを
水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った

こする
No



Good

まばたきをして涙で流す
とれないときは水で流す

鼻血が出た

上を向く
No



Good

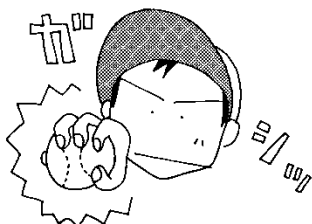
小鼻をつまんで下を向く

うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まりました！

爪の伸びすぎで？ いませんか？

【つめの役割】

① 指の先に力を入れる時に
ささ
支える



② 指の先を守る



③ かゆいところを
かく



ケガの原因で意外と多いのが、“爪を長く伸ばしている”ことです。

伸びすぎた爪は指先を守るところか、

逆に運動や作業の時などじゃまとなり

割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけ
たりすることがあります。



手のひら側から見たときに、指の先から

爪が見えないくらいの長さがBESTです。

運動会の練習が始まると、ケガすることが

多くなります。ケガをしないためにも

あらかじめつめを切っておくようにしましょう。



みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があ
ります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口を
ふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガ
なら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れ
やバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



