

# ほけんだより



2019年9月3日

9月号

大阪市立弘済小学校

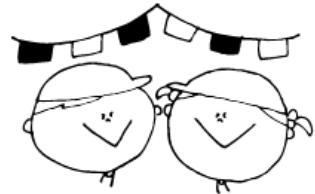
保健室

## がっこう 2学期がスタートして1週間が経ちました！

なつやす 夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。

なつやす 夏休みの間、元気にすごしていましたか？

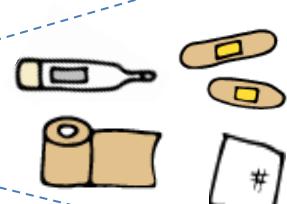
がつ 9月は、運動会という大きな行事があります。ケガや  
うんどうかい おお ぎょうじ  
ねっちゅうしょう き つ れんしゅう とく  
熱中症に気を付けて練習に取り組んでいきましょう。



## がつここのか 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

て手で砂をはらう  
No



Good



きずぐち すな 傷口の砂やドロを  
みす あら なが 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

うえ上を向く  
No



こばな 小鼻をつまんで下を向く  
した む

# 運動会の練習が始まりました！爪伸びすぎていませんか？

## 【つめの役割】

① 爪の先に力を入れる時に  
支える



② 爪の先を守る



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どころか、

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います。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。

みんな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。





