

ほん(なん)なより

運動会カーニバル♪

2020年9月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ



応急手当チャレンジ こんな時どうする？

せん
線で
つないで
みよう

ケガ



応急手当



受診が必要な時

切り傷



座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押えます。



やけど



傷口が汚れていたら、水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押えて止血します。

ねんざ



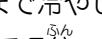
動かさないようにして、氷で冷やします。包帯などで圧迫して、台の上にのせるなどして拳げます。



はなづ
鼻血



すぐに水道の流水で痛みを感じなくなるまで冷やします。
(自安として5分～30分ほど)

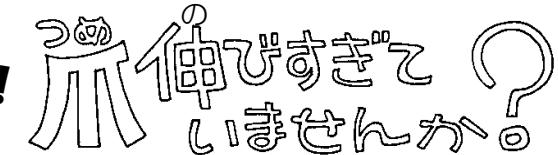


2学期がスタートして、はや一週間が経ちました。2学期は、運動会や学習発表会などさまざまな行事があります。

そして、暑い日はまだまだ続きます。毎日、水筒を学校に持ってきて、こまめに水分を補給するように意識しましょう。

←今月号のタイトルも先月に引き続き、_____さんが書いてくれました！(^~^)

運動会の練習が始まりました！



【つめの役割】

① 指の先に力を入れる時に支える



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どころか、逆に運動や作業の時などじゃまとなり割れてけがをしたり、相手にけがをさせ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爪を切っておくようにしましょう。



マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

ひととの距離を保ってくれてありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

こんなときだからこそ
みんなに「ありがとう」

