

ほけんをやり 運動会カンパローダ

9月号

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？



| ケガ | + | 応急手当 | + | 受診が必要な時 |
|------------|---|---|---|---|
| ききず 切り傷 | ◆ | すわったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押えます。 | ◆ | ひどい痛みや腫れ、変形がある時 |
| 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。 | ◆ | ききずが深く、出血が多い時 |
| 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挙げます。 | ◆ | いつまでも出血が止まらない時 |
| はなぢ 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。 (目安として5分～30分ほど) | ◆ | じゅうぶんひ 十分冷やしても痛みがとれず、おお大きめの水ぶくれができた時 |

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。

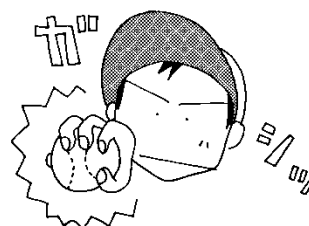
そして、暑い日はまだまだ続きます。毎日、水筒を学校に持ってきて、こまめに水分を補給するように意識しましょう。

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

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 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ところか、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」