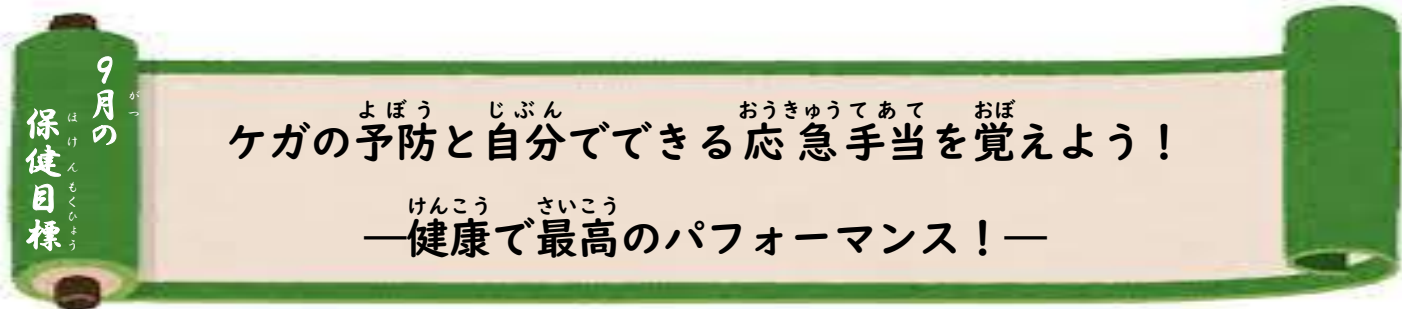




令和3年9月6日  
9月号  
大阪市立弘済小中学校  
分校 保健室

9月9日は救急の日。運動前の準備運動、睡眠・食事・水分をしっかりとる、爪を切る…どれもケガ予防のために大切なことです。でもそのお手伝いは、“救急のプロ”の先生でもしてあげられません。日頃からの心がけで、一人ひとりがケガを防いでくださいね。



もうすぐ **運動会** 練習が始まります！

運動会で全力を出し切るために…



### 予防編

ケガを防ぐためにできることは、

①あわてない → 時間に余裕をもって行動しよう！

②危ない！を予測する → 周囲の安全を確認しよう！

雨の日は滑りやすいよ！

爪が長いとケガをしたり、させてしまったりするかも！

③運動前にはしっかり準備運動 → 筋肉をほぐす & その日の自分の体調を確認！

④規則正しい生活 → 疲れをためないように！ 水分補給もしっかりと！



手も足も爪は短く！

### 応急手当編

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



#### ① 洗う

＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



#### ② 冷やす

＋やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

＋つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



#### ③ 押さえる

＋切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

あわせて、各寮で救急箱の中身を点検しておきましょう！

足りないものは補充を！



# 「マスクで伝わりにくい…」を乗り切ろう

コロナ禍の現在は、マスク越しのコミュニケーションが当たり前の日常になっています。マスクは感染症予防に欠かせないものです。ただ、マスクを着用した会話では、顔の下半分が隠れているために、

- ・普段よりも相手の表情が読み取りづらい
- ・声を聞き取りにくい
- ・こちらの感情が伝わりにくい



ということがあります。

介護の現場などでは、お年寄りや耳が聞こえにくい人の聞き間違いを少しでも減らすために、聞き取りやすい言葉に言い換える「やさしい話し方」が工夫されているそうです。例えば…

- ・1時（いちじ） ⇒ 13時（じゅうさんじ）
- ・7月（しちがつ） ⇒ 7月（なながつ）
- ・A（えー） ⇒ アップルのA
- ・K（けー） ⇒ キングのK など…



あなたが「伝わりにくいな」と思っているとき、相手も「聞き取りづらいな」と感じているはず。相手を思いやるやさしい気持ちで、「やさしい話し方」を心がけてみましょう。



## あなたのマスクの装着方法は大丈夫ですか？

さいかくにん  
再確認！



感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく周りの人たちなど、お互いを守るために必要なルールです。みんなが少しでも安心して気持ちのいい毎日が送れるよう心がけよう！

きより  
距離をとる



しゅし  
手指のアルコール消毒



やす  
休み時間には換気を！

