

ほけんだより 9月

令和8年9月発行 大阪市立鶴見南小学校

応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



ど
っ
ち
か
な
？

- ① すぐにばんそうこうをはろう！
- ② 水で洗って、傷口をきれいにしよう！

正解 ②

傷口に砂などの汚れがついたままだと、ばい菌が入って、悪くなる可能性があります。まずは、流水で汚れをきれいに洗い流して清潔にしましょう。傷口に汚れが残っていないかチェックしてくださいね。



ねん挫した！



ど
っ
ち
か
な
？

- ① 冷やして無理に動かさないようにしましょう！
- ② マッサージをしよう！

正解 ①

ひねったところを無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせて、氷水などで冷やし、痛みや腫れを和らげましょう。症状がひどいときは、病院でみてもらってくださいね。



血が出た！



ど
っ
ち
か
な
？

- ① 傷口を洗って、清潔なハンカチで押さえよう！
- ② 傷口にさわらないように、血をふこう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチやガーゼなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

スイッチ ①

朝日を浴びる



スイッチ ②

朝ごはんを食べる



スイッチ ③

湯船につかる



スイッチ ④

寝る前にスマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。