



ほけんだより 9月

平成30年8月31日
高岡市立戸出東部小学校

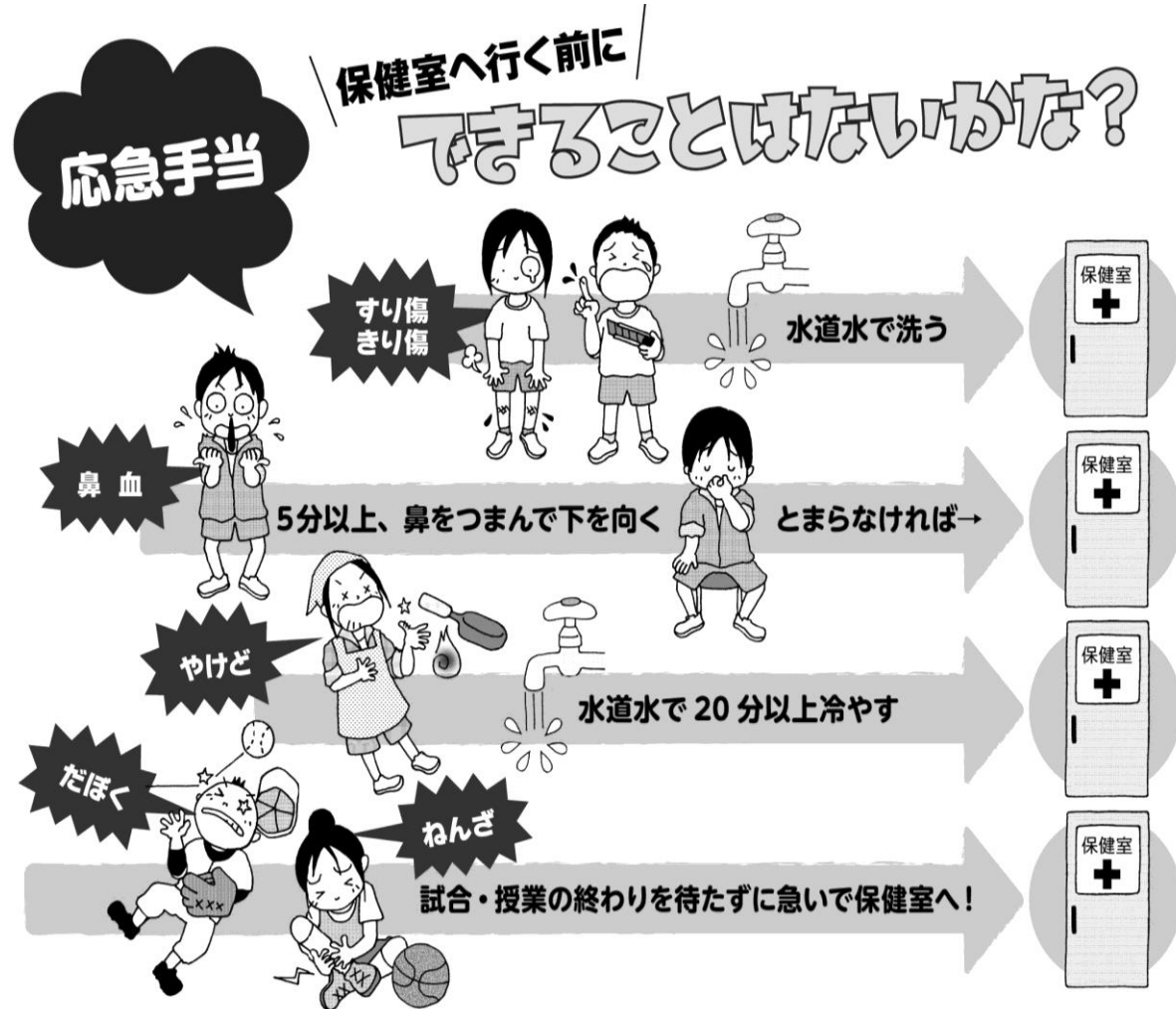
楽しい夏休みが終わり、2学期がスタートしました。こんがり日焼けして、目を輝かせているみなさんを見ると、たくさんの楽しい思い出をつくることができましたと分かります。

さて、2学期は、学習発表会や持久走記録会等、行事が盛りだくさんです。100%の方で行事や学習に取り組めるよう、早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。



応急手当は「すぐに」がポイント！

けがをしたとき、保健室へ来る前にできることはありませんか。応急手当は、けがをした後「すぐに」行うことが大切です。そうすることで、痛みだけではなくけがの治りを早めてくれます。



応急手当の間違いはどこ？！

応急手当の順番や内容には、必ず理由があります。擦り傷の手当は～、鼻血の手当は～と覚えるのではなく、出血を止めるためには～、痛みを抑えるためには～と考えて手当ができるようになりますとよいですね。さて、下の応急手当の仕方、それぞれ1つだけ間違っているところがあります。みなさんは、見付けられますか？

すり傷

- ① 傷口にさっと水をかける。
- ② 傷口を消毒する。
- ③ 傷がひどい場合は、ガーゼや絆創膏を貼る。



こたえ：①

傷口に汚れや菌が付いたままだと、傷口で菌が増えて、もっとひどくなります。保健室へ来る前に「洗ってきました」という人の傷口を見ると「水をかけただけ」の人が多いです。しっかりと洗いましょう。

切り傷

- ① 汚れているときは、水で洗う。
- ② 傷口より心臓に近いところをぐっと押さえて出血を止める。
- ③ 出血が止まったら、ガーゼや絆創膏を貼る。



こたえ：②

出血が多いときは、傷口に清潔なガーゼ等を当てて、その上からぐっと押さえましょう。鼻血も同じで、鼻をぐっとつまむことで、早く止まります。

ねんざ

- ① すぐに氷等で冷やす。
- ② 包帯等で固定する。
- ③ マッサージをする。



こたえ：③

捻挫は、関節のじん帯（骨と筋肉をつなぐもの）が傷ついたり、内出血で腫れたりしている状態です。無理に動かすと余計に傷つき、腫れがひどくなります。動かさないよう、安静にしましょう。



9月の保健行事

3日（月）身体測定（上学年）	7日（金）視力検査（下学年）
4日（火）身体測定（下学年）	12日（水）色覚検査（1年生）
5日（水）視力検査（上学年）	
6日（木）たかおかキッズ健診（4年生）	