

ほけんだより 9がつ



H26.9.9
広島市立大林小学校保健室

4日遅れで、後期後半がスタートしました。大雨で大林学区にも多くの被害が出ましたが、おかげ様で少しずつ落ち着きを取り戻しつつあります。地域の方やボランティアの方々が、毎日作業をして下さいました。保護者の皆さまも、登下校の見守りにご協力いただき、本当にありがとうございます。

今月の保健目標は「けがをふせごう」です。皆さんの通学路にも、まだ危ない所が残っています。きまりや約束を守って、けがのないように、元気に過ごしていきましょう。



けが予防 ここに注意

あぶないばしょに
ちかよらないでね!

まわりのようすをよく見る

危険な場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人のようすをよく見て行動しましょう。

きまりを守る

「立ち入り禁止」「〇〇してはいけません」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまりです。

動きやすい服装で

ひもやかざりの多い服や、サイズの合わない靴は、引っかかったり、転んだりして、けがの原因になります。

9月の保健目標

けがをふせごう

9月9日
救急の日

こんなケガや事故が起こっています!

●耳や鼻にもものをつめない!

おもちゃのピストルの玉、ビーズ、ボタン、豆类、砂、昆虫などをつめて、病院にいかなければならないことがあります。



●お風呂で遊ばない!

お風呂で遊んでいて、すべったり、転んだりして、ケガをすることがあります。溺れることもあるので、お風呂で遊ばないようにしましょう。



●やかんやなべにさわらない!

家で起こるやけどの半分は、台所で起こっています。



●公園の遊具の遊び方を守る!

遊具を使っていて、転んだり落ちることが、よくあります。遊び方を守りましょう。



ここまでは自分でできる! ケガの手当て!

すり傷ができたとき



みずであらう
水で洗う

鼻血が出たとき



こばな
小鼻をつまんで
下を向く

やけどをしたとき



すぐに水で
冷やす

※ケガがひどいときは先生かおうちの人に言いましょう。

ケガの手当てで注意すること

●血を止めるときに、ティッシュペーパーを使わない。

…傷口に細かいゴミが残ることがあります。

●やけどのとき、水ぶくれはつぶさない。

…やけどのときは、流水で冷やすのが正しい方法です。水ぶくれをつぶすとばい菌が入る原因となります。

●突き指をしたとき、引っばったり、もんだりしない。

…突き指をひっぱると、痛みやはれを悪化させる原因となります。



洗う・押さえる・冷やすなぜ大切?

洗う
水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。

押さえる
血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。

冷やす
足をくじいたり、つき指をしたりはしたときは、タオルにくるんだ氷で冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。

ねんざや打撲(うちみ)の時に、すぐに動かさないようにして、氷水で20分くらい冷やすことで、ケガが早く治ると言われています。