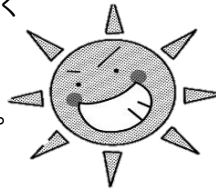


# ほけんだより 9月

下東条小学校  
ほけんしつ  
R5.8.29

なが なつやすみ お  
長い夏休みが終わり、みなさんの元気な声が学校に戻ってきて、とてもうれしくおもっています。

あつ まいにち  
まだまだ暑い毎日がつづきますので、水分をしっかりと取って過ごしましょう。  
なに 何かあれば、いつでも保健室にきてくださいね。



8月30日(水)～9月5日(火)の7日間

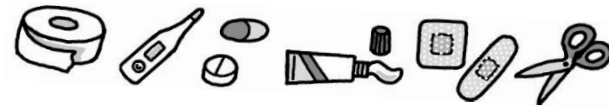
しもとうじょうしょう こせいかつ ひょう  
下東条小 子生活いきいきてんけん表 を行います。

☆「夏休みモード」から「学校モード」へ☆

よいスタートができるように、自分の生活を見直してみましよう。



## 9月9日は何の日?



9月9日は「救急の日」です。けがや病気をしたとき、簡単なけがや病気は自分で手当てができるように、少しずつ知っていきましょう。

### ☑ 応急手当、正しいのはどっち?

#### つきゆび



- ひっぱつてのばす
- 動かさずよく冷やす

#### 打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく冷やす

#### やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

#### 救急車



- 110番に電話
- 119番に電話

「つきゆび」「打撲・捻挫」「やけど」は3つとも冷やすことが大切ですが、冷やし方が違います。つきゆび、打撲、捻挫は氷のうなど氷を使うことで、効率よくけがした部位から熱をうばいます。そして、腫れや出血をふせぐことができます。

やけどは15～30分ほど流水で冷却します。やけどによって傷ができた皮膚にとって、氷は冷たすぎて凍傷を起こす可能性があります。一人でうまく手当をすることは難しいと思いますので、必ず大人の人にもけがしたことを伝えましょう。

## あなたの つめ、のびて いませんか?

### われる!



### ひっかく!



### はがれる!



手のひらの方から指を見て、つめが出ていないくらいがいいです。  
みなさんのつめの長さはどうですか?

意外に多いつめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。

ひっかくと相手がけがをすることもあります。特にバスケや柔道など身体接触が多いスポーツでは、特に気を付けましょう。



## 学校... AED はどこにある?

みなさんは、学校のAEDがどこにあるか知っていますか?  
職員室と体育館に2つ置いてあります。体育館のどこにあるか思い浮かびますか?



AEDがどこにあるのかわかっていれば、自分で取りにいたり、周りの大人に教えたりすることで、「いのち」を助けられるかもしれません。いつか自分も使うかもしれないものとして、よく行く場所についても、調べて覚えおきましょう。

## 学校のほかにも... こんなところに! AED



「正しいのはどっち?」の答え つきゆび左 打撲左 やけど右 救急車