

すこやか 9月号

萩市立明倫小学校
保健室

夏休みも終わり2学期が始まりました。2学期は運動会や発表会など行事がたくさんありますね。運動会練習が本格的に始まっています。朝夕涼しくなり少しずつ秋らしさを感じられるようになってきましたが、日中、体を動かすと汗をかきますね。汗拭きタオル、水筒を持ってきましょう。また日々の運動会練習で体はとても疲れています。いつもより早めに布団に入り体を休めましょう。



2学期もみなさんが元気に過ごせるようにサポートします！よろしくお願ひします。

救急の日

9月9日は救急の日でした



保健室に来るまでに自分でできる手当てもありますよ。
AとBどちらが正しい手当てか考えてみましょう！



応急手当正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動かさず冷やす。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす

