おうちのひとといっしょにみてね！！

ほけんだより 9月

２０２６年９月１日
逗子市立久木小学校
保健室

夏休みは楽しめましたか？学校も２学期のスタートです。生活リズムを整えて学校生活を元気にスタートできるようにしましょう。９月に入っても厳しい暑さが続いています。こまめな水分補給で熱中症対策を心がけましょう。



AED をさがしてみよう

9月9日は救急の日です。大切な命、しっかり自分で守れるよう、知識と力をつけてほしいです。ちょっとした怪我の応急処置は自分でも出来るといいですね。痛みの感じ方は人それぞれです。幼いころ、痛くて泣いていた怪我も、今では我慢できる痛みに！これは経験と成長で痛みに強くなり、痛みのものさしが長くなったからです。自分、そして相手の心身の痛みを理解し、居心地のよい久木小学校であってほしいと思っています。

指から血が出た！ 正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて強く押さえる

正解は **2** 。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、５分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・止まらないときはすぐに保健室へ











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?

❶ 保健室から消毒液を借りてくる！

❷ 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ❷

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな?

❶ 冷やして、無理に動かさないようにしよう

❷ 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ❶

ひねった時は、関節を支える靭帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。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、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな?

❶ 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！

❷ 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ❶

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、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。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。



おうちで防災！

災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は？

家の近くなら

例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

集合時間は？

例 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

例 毎回15分待つ

9月1日は防災の日です。もしもの時の家族での約束を決めておきましょう。