



げんきいっぱい

令和元年9月2日 駒込小 ほけんしつ No.11

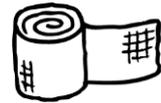
夏休みは、楽しく、元気にすごせましたか？秋は、みんなが楽しみにしている行事がもりだくさん。だからこそ、体調をくずさないようにしましょうね。まだまだ暑さのこるこの季節、2学期もみんながニコニコ笑顔ですごせますように。

けがの手当てはできますか？



転んですり傷ができてしまった時、まず、どんな手当てをしますか？手当ての目的は「痛みを少しでもやわらげること」と「けがの状況をひどくしないこと」です。けがをしないことが1番ですが、もしものために、手当てについて知っておきましょう。

自分でできるけがの手当てをしよう！



傷口がよごれている

水道でよく洗ってきましょう。ただ水でぬらすのではなく、がんばって汚れをおとそう。

血が出ている

きれいなハンカチで傷口をギュッと強く押さえましょう。「直接圧迫止血法」という立派な手当ての方法です。傷口を心臓より高く上げると血が止まりやすいです。



けがをした時に気をつけてほしいこと



自分の手当では自分でしよう！

血液からうつる病気もあります。小さな傷や鼻血はできるだけ自分で押さえましょう。大人の方が手当をする時は、使い捨ての手袋をして感染の予防をします。

けがをしたら、無理をしないようにしよう！

けがをしたら、まず運動を休みましょう。休み時間に遊び終わってから手当をしようとする時、けがの状態がひどくなってしまいかもしれません。

どうしてけがをしたのか考えてみよう！

同じけがをしないために、どうしてけがをしたか振り返りましょう。

周りにはいる人は、けがをした人の気持ちを考よう！

けがをした人は、不安な気持ちになります。周りの人が「うわあ！痛そう！」と騒いでしまったら、どんな気持ちになるでしょう。あなたならどんな行動や言葉かけをしますか？

せいかつ 生活のリズムをみなおそう



さくせん 作戦 その1 早おきをしよう！

おそくねてしまったときも、早くおきる努力をしてみましよう。



さくせん 作戦 その2 おひさまパワーでシャキッ！

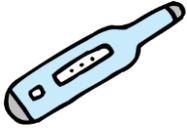
おきたら、おひさまの光をあびましょう。からだも心もシャキッとしますよ。



さくせん 作戦 その3 朝ごはんをたべよう！

朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、からだが目覚めます。バナナ1本、ぎゅうにゅう1ぱいでもいいので、毎日食べる習慣をつけましょう。

がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



だっしめん
脱脂綿

たいおんけい
体温計



ぼんそうこう



ガーゼ



かのうど
化膿止め

ピンセット

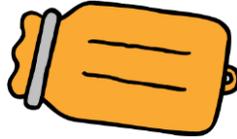
めんぼう

かゆみ止め



くら

しっぷ
湿布
 ほ



はさみ
うたい

こおり
氷ま



とげぬ
き