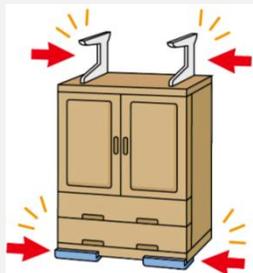


ほけんだより 9月

2学期が始まりました。みなさん夏休みは大きなケガや病気をせず、楽しく過ごせたでしょうか？まだまだ夏休み気分の抜けない人もいるかもしれませんが、これから本格的に体育祭の準備が始まります。ケガをせず、全員が元気に体育祭に参加できるように心も体も学校モードに切り替えていきましょう！😊

○9月1日は防災の日！日ごろから災害に備えておこう！

家具



倒れないように固定します。重いものを下に入れて重心を低くするとよいです。倒れた時のことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは話して配置することも大切です。

防災 家族会議



家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

備蓄や非常 持ち出し品



食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

災害はいつやってくるかわかりません。日ごろからの準備や訓練が命を救います！



○9月9日は救急の日！！



正しいケガの手当を知ろう！ ～よくある間違いに要注意～

①目にゴミが入った！



ゴロゴロするので手でこすった。



○ こすると、目に入ったゴミで目に傷がついてしまいます。ゴミが取れないときは水を張った洗面器に顔をつけてまばたきをしましょう。

②ハチに刺された！



肌に残った針を指でつまんで取った。



○ 針を指でつまむと毒が注入されてしまうので、根元を毛抜きでつまんで抜きましょう。その後は傷口を十分に洗い流して冷やしましょう。

③鼻血が出た！



血が落ちないように上を向いた。



○ 上を向くと、血がのどに流れて行ってしまいます。小鼻をつまんで下を向き、顔を冷やすなどして安静にしましょう。

④やけどをした！



水ぶくれができたのでさいて絆創膏を貼った。



○ やけどをしたときはすぐに流水で冷やすことが大切です。水ぶくれはさかずに病院を受診しましょう。

⑤つき指・ねんざ・打撲をした！



とても痛かったけれど、そのまま授業を受けた。



つき指・ねんざ・打撲はケガをした直後は安静にする必要があります。

Rest



＜安静＞

Ice



＜冷却＞

Compression



＜固定＞

Elevation



＜挙上＞