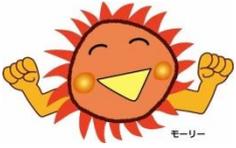


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.7

〔H26.9.22〕

日之出小学校保健室

いよいよ「白之出っ子体育大会」が近づいてきました。練習もよくがんばっていますね。休み時間にも、各色の応援があちこちから聞こえてきます。赤組も黄組も、大きな声ができるようになってきました。本番がとても楽しみです。よいコンディションで本番が迎えられるように、体調管理をしっかりしましょうね。いつもより早めに寝るようにして、体を休めるのが一番です。

最近、朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。体調をくずさないように気をつけましょう。



●自分でできる応急手当て

9月の保健指導では、「けがの手当て」について勉強しました。保健室に来るときも、「水で洗ってきました。」という人が増えました。簡単なけがの手当ては、自分でできるようにしましょうね。

応急手当ての基本

- 冷やす
- おさえる

この3つでけがの手当てができます。
自分でできそうですね。
あいているところに入るのは何かな？

鼻血

→鼻血が出たときは、下を向いて、鼻をつまむ。

★上を向くと、口の中に血が入って、気持ち悪くなります。



すり傷

→傷口のよごれを、水できれいににあらひ流す。

★水で「ぬらす」だけでなく、傷口をきれいに「あらう」。



きり傷

→傷口をおさえて、心臓より高く上げます。

★心臓より高く上げると、血がはやく止まります。



打撲・ねんざ・つき指

→冷やす。安静にする。

★ぶつかったり、ひねったりしたときは、痛みがある部分を冷やします。つき指は、ひっぱってはいけません。



●けがを防ぐためには…

けがを防ぐためには、どんなことに気をつけるといいか、考えてみましょう。少し気をつけるだけで、防ぐことができるけががけっこうありますよ。

また、けがをしてしまったときは、次に同じけがをしないように、原因を考えて、予防することが大事です。



●緊急時の対応 ①救急車要請

大きなけがの場合、救急車を呼ばなければならないこともあります。みなさんの場合は、まず近くにいる大人にすぐに知らせるようにしましょう。もし、まわりに誰もいなくて、自分でかけなければいけない時は、あわてず落ち着いて、様子を伝えるようにしましょう。(いたずら電話は絶対にダメ！)



ちか
近くに
いる大人に知らせる。

あわてないで!

119番

救急車を呼ぶ時は落ち着いてしっかり伝えよう。

- ①救急であることを伝える。
- ②来てほしい住所を伝える。
- ③具合の悪い人の症状を伝える。



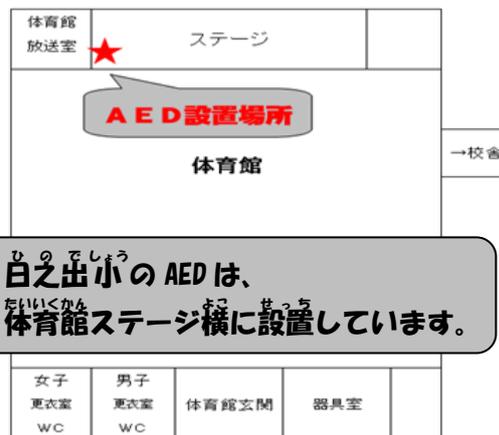
だれが、どのように
どうなったのか
わかる範囲で伝えよう。



●緊急時の対応 ②AED

AEDは、心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態(心室細動)になったとき、電気ショックを与えて、心臓の動きを元に戻す医療機器です。電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作をします。

最近、公共の施設、お店などにも設置されているので、見たことがある人も多いと思います。命を救う大事なものです。設置してある場所を覚えておくと、もしもの時に役立ちますね。



白之出小のAEDは、
体育館ステージ横に設置しています。