



## ~今月の保健目標~

### けがの予防と手当について考える



夏休みが明けて1カ月が経とうとしています。少しずつ学校に慣れてきた頃と思いますが、同時に、ちょっとした不注意からけがが起りやすい時期にもなります。今月の保健だよりは、2年生の保健委員が作成してくれました。来月の合同運動会に向けて、けがの予防と手当について考えてみましょう。

もし、こんな状況になった時・・・あなたはどうしますか??

① 転んで擦りおいた!!

A. すぐに水道で傷口を洗う

B. すぐに傷口にばんそうこうを貼る



② つき指をした!!

A. 指を温めてから引っ張る

B. 指を冷やしてから固定する



③ 足がった!!

A. 冷やしながら強めに叩く

B. 温めながらマッサージをする



④ 鼻血が出てきた!!

A. 下を向いて鼻を強くつまむ

B. 上を向いて鼻を軽くつまむ



⑤ 指を切ってしまった!!

A. 腕を心臓よりも下にさげ、ハンカチなどでおさえる

B. 腕を心臓よりも上にあげ、ハンカチなどでおさえる



あなたは何問正解できましたか??

いざという時に、正しいけがの手当が出来るようにしておきましょう!!

### 健康診断の結果、確認しましたか?

三者懇談の時に、担任の先生から健康診断の結果を返してもらいました。みなさん、結果は確認しましたか?それぞれの健康診断で、疾病の疑いのある人には健康診断の結果とは別に用紙を入れていました。夏休み中に受診をした人は、用紙を学校に持って来てください。

また、身長、体重、視力は学校の保健室で測ることができます。日ごろから自分の体の事を知っておくこともけがの予防のためには大切です。ぜひ活用してください。



### まだまだ熱中症の季節です!

9月に入っても、熱中症にはまだまだ注意が必要です。「頭が痛い」、「吐き気がする」などは、熱中症の初期症状の可能性もあります。こまめな水分補給や、必要に応じてマスクをはずすなど、熱中症対策は継続して行ってください。また、塩分チャージタブレットも学校で準備しているので、体育の後など、必要な人は職員室に気軽に取りに来てください。



作成者：2年生保健委員  
高橋 実伶、竹野 杏里

答え：①A ②B ③B ④A ⑤B

