

ほけんだより 9月



9月7日～22日頃は、「白露」と呼ばれます。夜の気温が下がり、草花に降った露(水滴)が朝日に照らされて白く輝く、そんな光景からついた名前です。しかし、地球温暖化の影響で最近では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つつ、涼しい朝の訪れまでもうひとつがんばりましょう。



＋ 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？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

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？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱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？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

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。



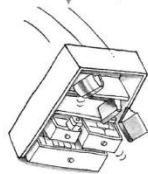


9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいたときのために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ
て、いざというときに備えましょう。

地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておく
と危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、
物がおちてくる



こうしよう！



つくえの下にもぐって
頭を守ろう

家族でチェック！

家具は固定しているかな？ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器が
われる



こうしよう！



ひなんするときは、
くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる



こうしよう！



ハンカチなどで口と鼻をおさえて、
低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる



こうしよう！



できるだけ早く
高いところへにげよう

家族でチェック！

市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？

地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？

家にいるとき

机の下など、物が落ち
てきたり倒れてきたりし
ない場所へ移動し、揺れ
がおさま
るのを待
ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割
れたガラスなどが落ちてくる
危険が。建物から離れて、カ
バンなどで
頭を守りま
しょう。



ショッピングモール
などにいるとき

棚やガラスケ
ースから離れて
通路へ。出入口
に向かわず、店
員さんの指示を
待ちましょう。

