



平成29年 9月1日号
 国立市立国立第七小学校
 校長 森田 弘文
 養護教諭

2学期が はじまりました

夏休み、安全に元気に過ごせましたか？2学期が始まって、またみなさんと一緒に勉強できることがとても楽しみです。夏休みのお話、たくさん聞かせてくださいね。

今みなさんは、「2学期は勉強がんばるぞ!」「元気いっぱい遊ぶぞ!」とやる気でいっぱいかもしれません。なんだか気持ちも体もすっきりしないな…もやもや…という人もいるかもしれません。そんな時には、ちょっと保健室に来てみてください。心と体をととのえるためのヒントが、保健室にたくさんあるかもしれませんよ。



けがの手当てを知ろう

9月9日は「救急の日」です。1982（昭和57）年、救急業務や救急医療について広く理解が深まるように、厚生省（現在の厚生労働省）が決めました。

けがの手当てクイズ 正しいのは AとBのどちらでしょう？

こたえは うらにあります

あ ころんで血が出た!



A すぐばんそうこうをはる

B 水でよくあらう

い 急に鼻血が出た!



A 鼻をつまんで上を向く

B 鼻をつまんで下を向く

う うでを机にぶつけた



A 水で冷やす

B あたためる

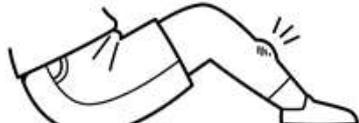
え 足をねんざした



A 冷やす

B よく動かす

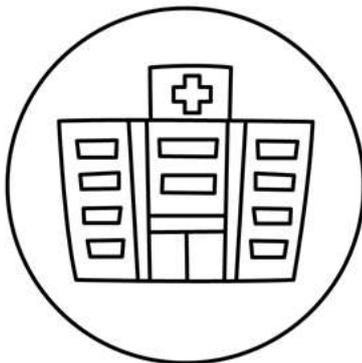
ねんざ・つき指・だぼくの応急手当

<p>【ねんざ】</p>  <p>その場で安静にし、冷やします。けがをした部分を心臓より高く上げ、落ち着いたら病院へ。骨折していたり、くせになったりするので、ゆだんしないこと。</p> 	<p>【つき指】</p>  <p>まず冷やし、固定して病院へ。骨折していることもあるので注意。もんだりひっぱったりしては絶対にダメ。</p> 	<p>【だぼく】</p>  <p>頭部や腹部以外のだぼくは冷やして安静に。頭やお腹の時は吐き気や意識の有無などを見て救急車を呼びます。うった場所が変型していたり、激しく痛むときは骨折の可能性もあります。</p> 
--	--	---

あたま 頭にけがをしたときは



うんどうちゆう ちゆうし
運動中でもすぐに中止し、
あんせい
安静にします



ずつう け
頭痛、はき気などがあつ
たら病院にいきましょう



その日はお風呂に入るのは
やめましょう

自分の血は人にはさわらせない

けがの手当などで血のついたティッシュなどは、自分でしまつしましょう。人に見えないよう紙にくるんですてましょう。



おもて
表のクイズの

こたえ

あーB (どろやすなを、よくおとします)

うーA (すぐに冷やして安静にします)

いーB (上を向いたり首をたいたりしません)

えーA (けがした場所を心臓より高くします)