


# 9月保健だより

境島小学校  
保健室  
H27.9.8 No 7

涼しかったり、反対に蒸し暑かったり、天気が安定せず、体調をくずしやすい日が続いています。かぜなどひかないように汗はきちんとふきましょう。

## 健康カレンダー

9月9日  
救急の日



救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当てをしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

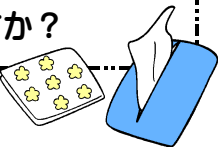
### 傷口を洗う

ここまでは自分でしよう




血が出たら押さえる

みなさんはケガをしたり、鼻血が出たときはどうしていますか？すぐに使えるよう、ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



### 夏休みの歯のよこれチェック・歯みがきカレンダーお世話になりました。



夏休みもちゃんと歯みがきができたでしょうか？ダラダラ生活では、むし歯や歯肉炎になってしまいます。

学校がお休みでも、歯みがきは休まないでね。



## 秋バテになっていませんか？

こんな症状の人は、秋バテかも！



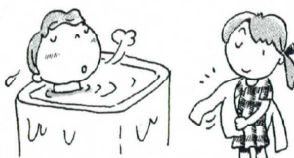
- ・なんとなくからだが重い
- ・だるくてやる気がおきない
- ・おなかの調子が悪い

### 原因はこんなこと

- ・夏の暑さでつれがたまっている
- ・真夏日と冷えこむ日の気温差からだがついていかない
- ・うす着でいたり、冷たいものを食べすぎたり、夏の生活習慣がつづいている

### 秋バテからの回復には…

- ・重ね着で、じょうずに温度調節をしよう
- ・きちんと3食、温かいものを食べよう
- ・シャワーですませず、ゆっくり湯ぶねにつかる



台湾ではデング熱が流行しています。



先日配布した資料のデング熱ですが、台湾南部で感染者が増えています。(9月3日現在4000人感染)今のところ日本での感染例は増えていませんが、ボウフラの駆除など蚊を増やさない、蚊に刺されないようにする、などご注意ください。



おぼえておこう！自分でできる

# 応急手当

## 血がでているとき

ころんで、  
ひざをすりむいちゃった

- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。



## やけどしたとき

熱いお茶が  
手にかかっちゃった！

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします（5～10分が目安）。



## 鼻血がでたとき

急に鼻血！

- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。



## 目になにか入った

急に目がコロコロして、  
なんか入ったみたい

- ①水を入れたせんめんきに顔をつけて、まばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましょう。



## ぶつけたとき

階段でつまづいて  
ひざをぶつけた！

## はさんだとき

教室のトビラに、  
手をはさんだ！

## ひねったとき

バスケのシュートで  
着地したときに  
足をひねった！



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の  
応急手当の基本はRICEです

## Rest 安静

ケガの部分を動かさない



## Icing 冷却

内出血や腫れを  
おさえるために冷やす



## Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、  
内出血や腫れをおさえる



## Elevation 挙上

ケガの部分を心臓より  
高く上げて、内出血や腫れを  
おさえる



## AEDを知っていますか？ (自動体外式除細動器)



学校や公民館、駅などに  
AEDが設置してあります。

心肺停止が疑われる人、意識がない人など 救急処置  
が必要と思われる人のため、多くの公共機関にAED  
が設置されています。



小学生のみなさんは使  
うことができないかも  
しれませんが、救急車  
を呼ぶことはできると  
思います。まずは大人  
の人を呼ぶ、でも誰も  
いなかったら…  
119に電話しましょう。

## 119番 かけられますか？



119番に電話 スマホからでも局番はいりません  
あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛がっています
あなたのお名前と、いまかけている 電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇