

ほけんだより 9月

令和8年9月7日

東広島市立寺西小学校

夏休みは楽しく過ごせましたか？ 沢山遊んだり、お出かけをしたり、素敵な思い出ができた人も多いでしょう。まだまだ暑い日が続くので、水分をしっかりと、よく食べて、よく寝て、元気に過ごしましょう。帽子を被る・水筒を持ってくるといった基本的な熱中症 対策も徹底してくださいね。

このあと？ 安全に？ すごすには



9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから、9月9日を「救急」の日と言います。1982年に厚生労働省によって定められました。救急に関する知識を身に付けることで、皆さん自身だけでなく、周りの人の命を救うことに繋がります。救急の日をきっかけに、災害や救急 処置について学んでみてくださいね。



指から血が出た! 正しい止血法はどっち?



1 ティッシュペーパーで
血を何度もふき取る

正解は 2。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

or 2 傷口にハンカチをあてて
強く押さえる

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・
止まらないときは
すぐに保健室へ



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！



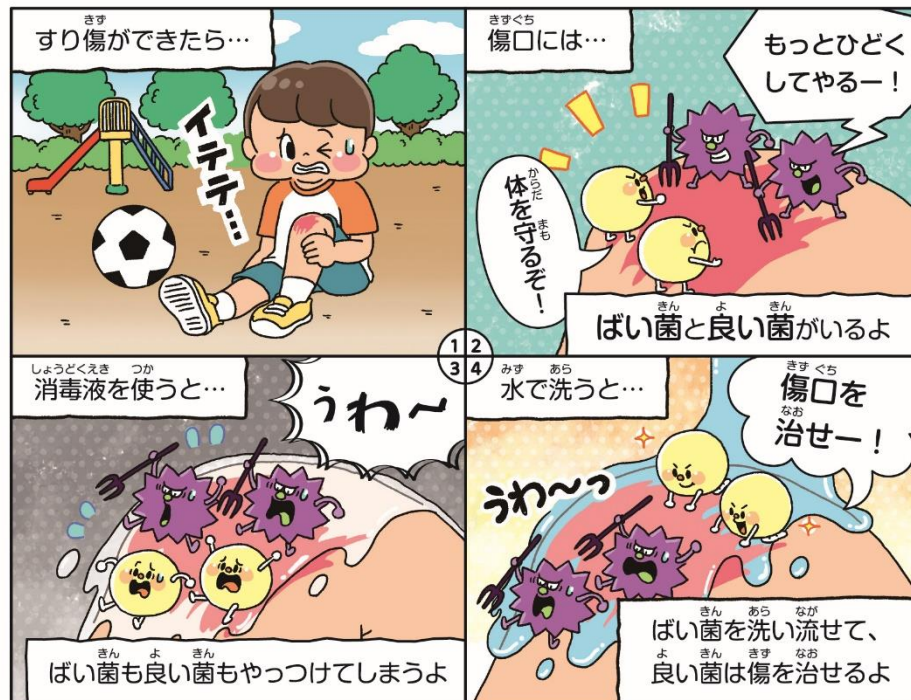
- どっちかな？
- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
 - ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

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ので、傷口を心臓より高く挙げて止まりやすいです。



— 傷口に消毒液を使っていいの? —



ポイント 傷口は水できれいに洗おう

もしも
痛い！
と感じなければ…

ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれませんが、でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当が遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当をして休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。

