

ほけんだもろ

平成30年9月11日
玉島小学校 保健室

9月にはいり、朝晩の暑さは日に日に和らいできたように思いますが、日中はまだまだ暑い日が続きます。運動会の練習が始まりましたが、暑さに気をつけて練習に励んでくださいね。9月は1年の中で保健室を利用する人が最も多い月になります!!ケガをしないように、危険予測をしたり、体調を崩さないように、リズムよく生活したり、予防できることはたくさんあります。毎日楽しく学校生活が送れるよう、予防について考えてみてくださいね。

運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか? くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

くつひもはほどけていませんか? ちぎれそうになっていませんか?

つま先がくつの先端にぶつかっていませんか? きつくありませんか?

くつの表面がすり切れたり、穴が開いたりしていませんか?

くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか?

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ!

なぜたんこぶができるの?

■腕や足をぶつけた時には、青むらさき色のあざができますね。あざは、皮膚の中で血管が破れて、もれた血のかたまりが透けて見えるものです。

■頭をぶつけた時には、ぷくっとふくらむ「たんこぶ」になります。

では、なぜ頭だけ「たんこぶ」になるのでしょうか?

頭は皮膚のすぐ下が頭蓋骨なので、血のかたまりの行き場がなく、外側へぷくっとふくらむのです。これが、たんこぶです。

保護者の方へ.....

頭を打った際、「たんこぶができたなら大丈夫」という言葉がありますが、これは迷信です。頭を打ったら、嘔吐や頭痛、意識障害がないか注意して様子を見ましょう。



自分でできる! ケガの手当て

ケガをしたときあわてずにすむように、自分でできる手当てについて知っておこう☆

すり傷



まずは、水道水できれいに洗おう!! 出血していたら清潔なハンカチなどで傷口をおさえて止血しよう。

はなぢ



下をむいて、小鼻をおさえよう!! 上をむいたり、首の後ろをたたいてはいけません。

やけど



すぐに水道水で冷やそう!! 冷やすことで、悪化するのを防いでくれるよ。

目にゴミ



目にゴミが入ったときは、水を入れた洗面器に顔をつけてパチパチまばたきをしよう!!

9/9 は救急の日

救急クイズ

次のうち、正しいのはどちらでしょう?

Q.倒れている人を見かけたら...

A ゆさぶって起こす

B 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか?」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら...

A 落ち着いてゆっくり話す

B 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。