

# 9月のほけんだより

笠祇小

あつ なつ 暑い夏をエネルギーにすごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。  
 がっき うんどうかい しゅうがくりょこう えんそく きょうし めじろ お 2学期は運動会、修学旅行や遠足など行事が目白押し。  
 げんき かつどう いまいちど けんこう せいかつ みなお 元気に活動できるよう、今一度、健康な生活を見直してみましょう。


## 2学期のスタートです！とは言っても気分ののらない人へ

あつ 暑いからシャワーだけ…  
 と言わず



ぬるめのお風呂に  
 ゆっくり入ろう

あさ 朝 ギリギリまで  
 ね 寝ていたいところですが



すこ 少々 余裕をもって  
 お 起きてみよう

あつ 暑くて食欲も  
 おちこみ 落ち込み気味…？



ちょうしよく かなら た 朝食を必ず食べよう

## 9月9日は救急の日

この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましよう。古いものは処分し、新しいものを補充しましょう。

<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> 包帯
<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 脱脂綿	<input type="checkbox"/> 綿棒
<input type="checkbox"/> ピンセット	<input type="checkbox"/> 毛抜き	<input type="checkbox"/> はさみ
<input type="checkbox"/> 水まくら	<input type="checkbox"/> 湿布薬	<input type="checkbox"/> 化膿止め
<input type="checkbox"/> 虫刺され用塗り薬	いざというときに 慌てないよう、 救急箱は、 取り出しやすい所に！	

あわてない！

## 救急車を呼ぶときは…

救急車を呼ぶ場合、何を伝え、何を聞いたらよいのか、確認しておきましょう。紙に書いて、電話のそばにはっておくとよいでしょう。

- ① 119番をダイヤル
- ② 「救急です」とはっきり告げる
- ③ 聞かれたことに、はっきり答える  
 (氏名、住所、自印、電話番号など)
- ④ 状況を手短かに(いつ、どこで、どうした)
- ⑤ 到着までの処置法を聞く

氏名住所、電話番号…

フレイクタイム♪




お米を見て何と言っているのでしょうか？  
 自由に考えてふきだしに書いてみてください！

# もうすぐ運動会

# アガ"をしたら どうする!?

**すり傷** **すぐに水道水でよく洗い流す**


洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときにはガーゼや包帯をします。重傷の場合には病院で診てもらいましょう。



**ねんざ** **だまぐつきゅび** **すぐに冷やす**


まだ練習中だし...なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす！はれや変形がひどい場合にはすぐに病院へ行きましょう。



**爪が割れた! はがれた!!** **すぐに水洗い・消毒**

はがれた爪は無理にとらないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。




**鼻血** **鼻をつまんで下を向く!**

上を向いたり、ティッシュをつめたりしません。座って安静にしましょう。止まらないときには鼻の上部を冷やします。

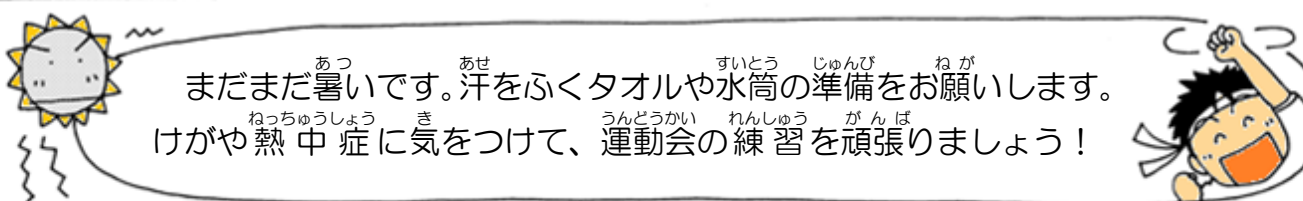


**すぐに石けんと水で洗います!** **蜂に刺された**





洗ったあと、虫さされ、かゆみ止めなどの薬を塗ります。はれているときは冷やします。気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。



まだまだ暑いです。汗をふくタオルや水筒の準備をお願いします。けがや熱中症に気をつけて、運動会の練習を頑張りましょう!



## RICE 覚えておこう打撲やねんざの応急手当

<p>安静にする</p>  <p><b>Rest</b> (レスト)</p>	<p>痛いところを冷やす</p>  <p><b>Icing</b> (アイシング)</p>	<p>痛いところを軽く押さえる</p>  <p><b>Compression</b> (コンプレッション)</p>	<p>ケガしたところを心臓よりも高く</p>  <p><b>Elevation</b> (エレベーション)</p>
---	--	---	--