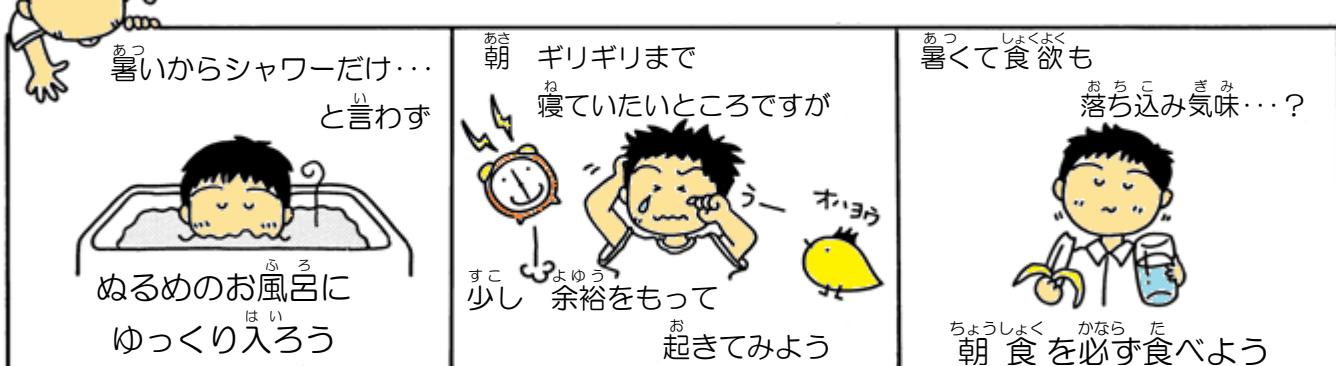


9月のほけんだより

A small, green, snail-like creature with a spiral shell is crawling along a path of pink flowers. The creature has a brown, textured body and a small antenna. The flowers are pink with yellow centers and green stems. The background is white.

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。
2学期は運動会、修学旅行や遠足など行事が目白押し。
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



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ょう。古いものは処分し、新しいものを補充しましょう。



あわてない！

きゅうきゅうしゃ よ 救急車を呼ぶときは…

きゅうきゅうしゃ よ はあい なに つた なに き
救急車を呼ぶ場合、何を伝え、何を聞いたらよい
かくにん かみ か でんわ
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、目印、電話番号など)
 - ④ 状況を手短に(いつ、どこで、どうした)
 - ⑤ 到着までの処置法を聞く



お米を見て何と言っているでしょうか?
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 うんどうかい

「アガ」きじたら
どうする!? ☆☆

すり傷 きず

すぐに水道水すいどうすい
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。



「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、ひどいときは病院で診てもらいましょう。



すぐに石けんと蜜蜂に刺された
水で洗います!

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。

ねんざ
たぼく
つきゆび

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。

いた
痛むうちは運動を
ひかえましょう。



はなち

はな

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。



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

安静にする



Rest (レスト)

痛いところを冷やす



Icing (アイシング)

痛いところを軽く押さえる



Compression (コンプレッション)

ケガしたところを心臓よりも高く



Elevation (エレベーション)