



9月



げんきです！

2015年9月ほげんだより

ノートルダム学院小学校

保健室 松田直子

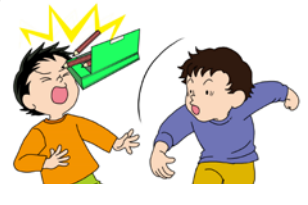
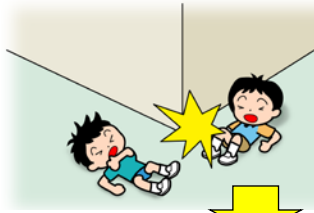
9月に入り、朝晩は過ごしやすい気候になりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。
 みなさんは、汗をかいたらタオルでふいていますか？汗をふかずにそのままにしていると、クーラーで体が冷えて体調をくずしてしまいます。汗をかいたら、きれいにふきとるようにしましょう。水分補給も忘れずに！

9月9日は 救急の日

ケガをふせよう！



たくさん子どもたちが過ごす学校では、たくさんの危険がひそんでいます。ケガを防ぐために、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか？



まわりをよく見る ろうかは走らない（ルールを守る） 机のまわりを片づける 物を投げたり、ふりまわさない


少しだけまわりに気をくばるなど、ちょっとした注意でケガを防ぐことはできます。みんなで、おたがいに気をつけて、「ケガをしない、させない」ようにしましょう。

じぶん

おうきゅうてあて

こんなとき、自分でできる応急手当

みなさんは、ケガをしてしまったとき、自分で応急手当ができますか？応急手当をすることで、ケガの状態が悪くなるのを防ぎ、さらに、治りを早めることができます。いざというとき、自分で応急手当ができるといいですね。

<p>はなち</p> <ul style="list-style-type: none"> * 下をむく * 小鼻をつまむ * 血液をのみこまない 	<p>やけど</p> <ul style="list-style-type: none"> * 流水で20分以上冷やす 
<p>すりきず</p> <ul style="list-style-type: none"> * きずぐちを水であらう * きずぐちを押しさえて出血を止める * バンソウコウをはる 	<p>目にゴミが入った</p> <ul style="list-style-type: none"> * 目を水であらう * 目をこすらない (目をこすると、黒目にキズがついたりバイキンが入ってしまうから。) 

ちょっと待って!!

～自分の手当は自分でしよう～

ときどき親切心でお友達のすりきずなどの手当をしてあげている人がいます。でも、ちょっと待って!!

- 自分以外の人の血液はさわらないようにしましょう。自分の血液が他の人につかないようにしましょう。
- もしも、自分以外の人の血液がひふに付いてしまったときには、流水できれいに洗い流しましょう。