

9月 げんきです！



2019年9月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室 松田直子

長かった夏休みが終わりましたが、楽しく元気に過ごせましたか？まだまだ夏休み気分がぬけないという人も少なからずいることでしょう。まずは“早寝早起き朝ごはん”のリズムを整えることで、少しずつ「お休みモード」から「学校モード」に切り替えていきましょう。

～ 9月9日は救急の日 ～

“自分でできる” けがの手当

保健室に来る前にできることはないかな？
自分でできることが増えるといいですね。

① 水であらう (すりきず・きりきず・目にゴミが入ったとき)

きず口に付いた砂やドロなどのよごれをきれいに洗い流すことで、きず口が早くきれいに治ります。



こすったら目にきずがつくので、こすらないようにしましょう。

② 押さえる(血をとめる) (すりきず・きりきず・鼻血)



お押さえると早く血が止まります。

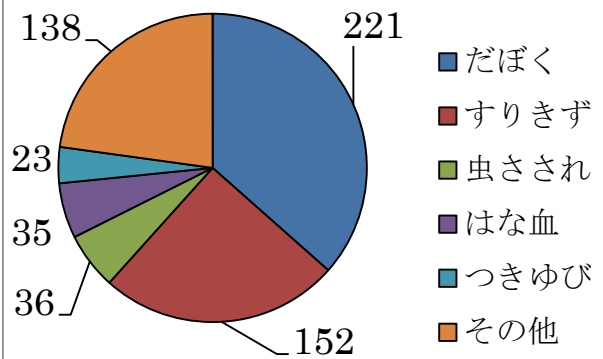


③ 冷やす (だぼく・ねんざ・つきゆび・やけど)

冷やすと、痛みや腫れがマシになります。



4月～7月のけがの原因・人数



4～7月に保健室に来た人のけがでは、だぼくとすりきずが一番多かったです。

血液の始末は自分でしよう！

- * 他の人の血液を触らない
- * 自分の血液にも触らせない

鼻血がでてあわてないで！

鼻血がでたとき、ポタポタと流れ出る血液を手のひらで受けながら保健室に来る人がいます。

それでは、なかなか血が止まりません。

小鼻をつまんで押さえるようにしましょう。

クイズにチャレンジ！！

ノートルダム学院小学校には、AED (自動体外式除細動器) が4台設置してあります。それらは、どこにあるのでしょうか？

※ こたえは、このウラ (裏面) にあるよ。



クイズのこたえ : ①保健室の前 ②事務所の前 ③体育館の階段下 ④山の家