

まだまだ暑い日が続いています。水分をしっかりとって熱中症を予防しましょう。

9月9日は救急の日です。ケガはしないのが一番ですが、どうしたら防ぐことができるのか考えられたらいいですね。



## けがをしたり、体の調子が悪くなったりするのはなぜなんだろう?

何もないところでつまずいたり、走っていて転んだり、足をひねったり、具合が悪くなったり……。そんなとき、その原因について考えてみたことはありますか?

### あなたは、どれに当てはまりますか?

□何かをしているときに、よそ見をしてしまうことが多い。



□学校の廊下を走ったり、曲がり角などで人とぶつかりそうになったりする。

□危ないところでも、意識することがない。

□ルールが守れていない。

□先生の説明を聞いていないことが多い。



思いがけないケガをしてしまうよ。先生の話をよく聞いてね。

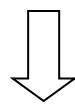
□夜おそくまで起きていることが多い。

□朝、すっきり起きられない。

□朝ごはんを食べないことがある。

□だるくて元気がでないことがある。

□授業中眠くなる。



だるくて、授業に集中できないし、ボーっとしてけがをしてしまうよ。

「生活リズム」を意識してみよう。

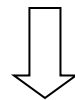
□運動を始める前に、体操やストレッチをしない。

□運動やスポーツをすると、関節や筋肉が痛くなる。

□サイズの合わない靴をはいている。

□爪が伸びていることが多い。

□運動前・運動中・運動後に水分をしっかりとっていない。



準備運動をしなかったり、サイズが合わない靴をはいていたり、爪が長かったりするとケガをするよ。

## 手当でのやり方

自分でできるかな?

すり傷・切り傷

① 傷口を洗う

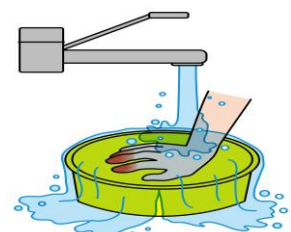


② 傷口を押さえる



やけど

① すぐに流水で15～30分冷やす



突き指・ねんざ

① 安静にして冷やす



② 心臓より高いところに上げる



鼻血

① 下を向き、小鼻を押さえる



② そのまま安静にする



止まらないときは鼻の上部を冷やす

