

ほけんだより  
おうちで読む

8.9月号



H29. 9. 1  
多摩市立豊洲小  
校長 山川 毅  
養護教諭 野田 富美代

# ホッとひとしずみ

No.5



2学期がスタートしました。  
夏休み中の健康しずみをしたところ。  
みんな大きなけがや病気もせずに  
過ぎすべができたようです。



そして学校では、2学期スタートと同時に運動会の準備が始まりました。  
1時間目から全力で走ったり、2時間連続で団体演技の練習をしたりと、  
運動会までの1日、1時間1時間を予定を組んで進めていきま。そのため  
体が元気なことはもちろん、頭もすっきりしていないと集中が続きません。  
運動会とその準備の期間は、今までつけてきた力を発揮し、  
力一杯、集中する、考える、協力するなどの力をつける時です。  
どうぞおうちでも運動会に向けて子ども達の体調管理にご協力ください。

**すいみんを**  
十分に  
とりましょ。

**水分は**  
こまめに  
とりましょ。

**ごはんは**  
いかに  
食べましょ。

**ハンカチや**  
タオルを  
おそろえに。

**つめは**  
みじかく  
きり  
あきましょ。

**足に**  
合った  
うんどうしやくつを  
はきましょ。

運動会は、ひとり一人の努力やがんばりの分だけ成長したことが感じられる行事だと思います。

9月9日は



## 自分●できる応急手当

救急の日で応急手当は、

けがをしたすぐ後にやっておくと、早治する方法のためです。

- ✕ やってはいけないこと
- ◎ やってほしいこと

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>すり傷</b> グラウンドでこけちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう</li> <li>✕ すぐに、ばんそうこうを貼る</li> <li>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</li> </ul>            | <p><b>きり傷</b> カッターナイフで切っちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✕ 血が出ていたら、なめる</li> <li>◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる</li> <li>出血が多い時は病院へ</li> </ul> | <p><b>つき指</b> ボールがあたった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✕ 指をひっぱる</li> <li>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす</li> <li>◎ となりの指とテープで固定</li> <li>はれや痛みがひどい時は病院へ</li> </ul> |
| <p><b>さし傷</b> 木の小さなとげがささった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✕ よごれた指でつまむ</li> <li>◎ 毛抜きでつまんで抜く</li> <li>◎ 消毒をする</li> <li>抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</li> </ul> | <p><b>さし傷</b> さびた釘をふんでしまった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✕ 家で消毒するだけ</li> <li>◎ 病院へ行く</li> <li>破傷風の危険があります</li> </ul>                 | <p><b>やけど</b> 熱いお湯が手にがかった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✕ 氷を直接あてる</li> <li>✕ すぐ薬をぬる</li> <li>◎ すぐ水道水で冷やす</li> <li>水は強くあてずにやさしく</li> </ul>            |
| <p><b>鼻血</b> 急にでてきたよ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✕ 上を向く</li> <li>✕ 首の後ろをたたく</li> <li>◎ あごを引いて鼻をつまむ</li> </ul>                                       | <p><b>目にゴミ</b> なにか目に入った</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✕ こすってみる</li> <li>◎ まばたきをして涙で流す</li> <li>◎ 取れないときは、水で流す</li> </ul>             | <p><b>ねんざ</b> 足をひねっちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✕ 痛い足を地面につけて歩く</li> <li>✕ あたためる</li> <li>◎ その場で安静に</li> <li>◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす</li> </ul>        |