



令和5年(2023年)9月
 豊中市立庄内西小学校
 保健室
 NO. 5

ケガをしたとき、どうしたらいいかな？

9月になっても暑い日が続いていますが、朝晩は涼しい風がふくようになり、少しだけ過ごしやすくなりましたね。

でも、季節の変わり目の気温差などで疲れがたまり、しんどくなって保健室へくる人も多くなっています。また熱を出して学校をお休みする人も増えています。疲れていると、ケガをしやすくなりますし、体調をくずす原因にもなります。早ね・早おきをして、ごはんもしっかり食べて、元気にすごしましょう！



二学期の二測定で、6年生と2年生に「すいみん」のお話をしました。しっかり寝ると、成長ホルモンが働いて背がのびたり、疲れがとれたり、いいことがいっぱいでした。また、寝ている間には脳が学習したことを整理してくれるので、成績もよくなるかも！？

あなたの つめ、のびていませんか？

われる！



はがれる！



ひっかく！



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！



AEDのある場所をおぼえておこう！



5年生には「けがの手当て」のお話をしました。AEDは、けがや病気で心臓がけいれんし、正常に血液を送れなくなってしまったときに使う道具です。スーパーマーケットやスポーツ施設などにあり、庄内西小学校のウサギ小屋の近くにもあります！

AEDがどこにあるかをしっていていれば、自分でき取りにいたり、まわりの大人に教えたりすることで、誰かの「いのち」を助けることができるかもしれません。

いつか自分も使うかもしれないものとして、よく行く場所についても、調べて覚えておくといいですね。



こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っばる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ