

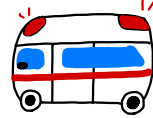
# 9月 ほけん だより

## 9月 保健目標 けがを防ごう

なが〜い夏休みもあつという間に終わり、学校がスタートしました。  
 家族と旅行に行ったり、友達と遊んだり、習い事をがんばったり・・・それぞれ夏休みの思い出がきつとできたと思います。

保健室前に掲示してある、食べ過ぎ怪獣、夜ふかし怪獣、寝過ぎ怪獣にみなさん  
 なっていませんか？夏休みにくずれてしまった生活習慣は徐々に取り戻すように意識して行動しましょうね！

## 9月9日は「救急の日」



9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）の日」と言います。わかりやすく言うと、救急について知ろうという日です。急にけがをしたり、病気になったりした人を助けることです。みなさんのお家の人や友達がけがをしたとき、手当てをしてあげられますか？救急の日は、けがや病気について深く学ぶ日です。身近にはどんなけがや病気がひそんでいるのか、お家の人や友達と調べてみましょう！

## 自分でできる けがの手当



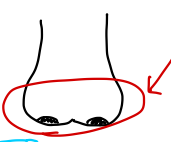
すりきず

### 水道水で汚れを洗い流す

傷口に石ころやゴミが残っていると、細菌感染をおこすこともあるよ



鼻血



### 小鼻をつまんで下を向く

鼻の近くの血管が集まっているよ！ティッシュは鼻の中を傷つてしまうことがあるから、つめないように！



ねんざ  
 だばく  
 つまきゆうむ

### RICE法

- Rest (休息): 動かさずに安静に？
- Ice (冷却): 氷のうなどで冷やす？
- Compression (圧迫): 包帯を巻くなどして、圧迫する？
- Elevation (挙上): けがしたところを心臓よりも高くする？