

ほけんだより

9月

平成29年9月4日(月) 吉川市立旭小学校 保健室

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。思い出いっぱいの夏休みになりましたか。2学期もたくさんの行事があります。たくさん活躍できるように、「早ね・早おき・朝ごはん・朝マラソン！」で、心と体を学校モードに切りかえましょう！

9月9日！命を救うAED



AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。音声ガイドにしたがって操作するだけなので、誰でも使うことができます。

ケガをしたら 自分●でできる応急手当			✕ やってはいけないこと ◎ やってほしいこと
すり傷 グラウンドでこけちゃった	きり傷 カッターナイフで切っちゃった	つき指 ボールが当たった	
✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す	✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいかつなハンカチで傷口をおさえる ・出血が多い時は病院へ	✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定 ・はれや痛みがひどい時は病院へ	
さし傷 木の小さなとげがささった	さし傷 さびた釘をふんでしまった	やけど 熱いお湯が手にかかった	
✕ よごれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする ・抜けないときや、残ってしまったときは病院へ	✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く ・破傷風の危険があります	✕ 水を直接あてる ・すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす ・水は強くあてずにやさしく	
鼻血 急にでてきたよ	目にゴミ なにが目にいった	ねんざ 足をひねっちゃった	
✕ 上を向く ・首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ	✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す	✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる ◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす	

「命」を救うのはあなた
かもしれません



旭小学校のAEDは、

「**体育館入口**」にあります。

AEDは、学校以外でも駅や銀行、大きなスーパーマーケットなど、人がたくさん集まる場所にありま。街でAEDを探してみよう！「AEDを持って来て！」と言われたとき、「命」を救うのはあなたかもしれません！

運動会の練習がはじまります！
ケガを防ぐ6つのポイント

- すいみんを十分にとる
- 手足のツメを短く切る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 準備運動をする
- 自分の足にあったくつをはく
- こまめに水分をとる

運動会の練習が始まります。
・水とう・タオル・ティッシュ など
必ず持ってこよう！！

普段より、体育の時間が多くなります。水分をしっかりとりましょう。また、けがや鼻血で保健室へ来る人が多くなります。あわてずに自分で対応できるように、ポケットティッシュを忘れずに！

●おうちの方へ●

- ・本日身長・体重を測りました。後日「健康カード」をお返ししますので、数値をご確認いただき、最後のページの「2学期」に押印をし、学校へご提出ください。
- ・夏休み中に、歯や目など受診・治療をされた方は、結果を学校へご提出ください。

ご協力を、よろしくお願いいたします。