



平成30年9月3日(月)  
秦小学校保健室  
第7号

おうちの人と一緒に読もう♪

楽しかった夏休みが終わり、前期後半がスタートしました。9月は夏の疲れが出てくる時期です。もうすぐ運動会の練習も始まります。夏休みののんびりした生活から、規則正しい学校の生活リズムに切り替え、元気に過ごしましょう。



☆夏休み明けの身体測定を実施し、本日、健康手帳を配布しました。  
4月と比べてどれくらい成長したか、お子さんと一緒に成長曲線を描いてみてください。押印をして担任へ提出してください。  
☆夏休み中、お子さんに大きなけがや病気がありましたら、学校にお知らせください。  
☆むし歯などの治療が終了次第、受診報告書を提出してください。  
よろしくお祈りします！



# 応急手当正しいのはどっち?

きちんとした知識を身につけよう

## ① すりきず・きりきず

**A** 水道水で傷口をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する。

**B** すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる。



## ④ 手足の捻挫・打撲

**A** 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする。

**B** 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす。



## ② 鼻血

**A** 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく。

**B** 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する。



## ⑤ 突き指

**A** すぐに引っ張って、筋を伸ばす。

**B** けがをした指を、となりの指と一緒にテープで固定する。その上から氷やバッグで冷やす。



## ③ やけど

**A** すぐに流水で痛みが軽くなるまで冷やす。

**B** すぐに薬をぬる。



## ⑥ 足のごむら返り

**A** 叩いて冷やす。

**B** 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす。

