




No. 17
H29.9.8.
青郷小学校


 こんげつ ほけんもくひょう
 今月の保健目標
 ぼうし
けがを防止しよう!



保健室に「足洗い場」ができました!

この夏休み、保健室に足洗い場ができました。(手洗い場も新しくなりました)。

保健室に足洗い場が必要な理由は、身体計測のときにもお話したように、傷とそのまわりをきれいに洗うためです。

すり傷の手当てで一番大事なことは、できるだけ早く、傷についたすなやドロをしっかりと洗い流すことで、軽い傷ならそれだけできれいに治ります。

今まで、青郷小学校では保健室やその近くに適当な足洗い場がなく不自由でしたが、これでもう安心です。

ころぶなどしてけがをしたら、まず近くの水道で、自分で傷を洗いましょう。洗う場所がなかったり、しっかりと洗えなかったりしたときは、保健室で洗います。保健室でも、まず自分で洗い、必要に応じて田淵先生が手伝おうと思います。

けがをしたとき、まず自分で手当ができる人になりましょうね。



体育会や陸上の練習、がんばってます!

そこで けがを防ぐ6つのポイント

♥ すいみんを十分にとる

低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までにはねましょう。

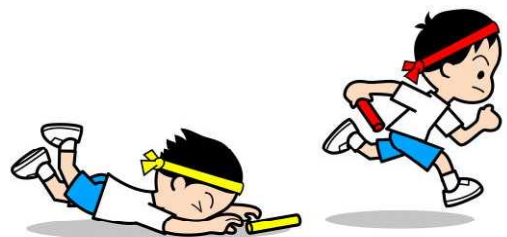
♥ 手足のつめを切っておく

♥ 朝ごはんをしっかりと食べる

♥ 準備運動をしっかりとる

♥ 自分の足に合ったくつをはく

♥ こまめに水分をとる



けがをしたら

自分でできる 応急手当

✕ してはいけないこと

◎ してほしいこと

<p>すり傷 <small>グラウンドでこけちゃった</small></p> <p>✕ 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</p> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p> 	<p>きり傷 <small>カッターナイフで切っちゃった</small></p> <p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>◎ せいかげつなハンカチで傷口をおさえる</p> <p>出血が多い時は病院へ</p> 	<p>つき指 <small>ボールがあたった</small></p> <p>✕ 指をひっぱる</p> <p>◎ 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</p> <p>はれや痛みがひどい時は病院へ</p> 
<p>さし傷 <small>木の小さなとげがささった</small></p> <p>✕ よこれた指でつまむ</p> <p>◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする</p> <p>抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</p> 	<p>さし傷 <small>さびた釘をふんでしまった</small></p> <p>✕ 家で消毒するだけ</p> <p>◎ 病院へ行く</p> <p>破傷風の危険があります</p> 	<p>やけど <small>熱いお湯が手にかかった</small></p> <p>✕ 氷を直接あてる ・すぐ薬をぬる</p> <p>◎ すぐ水道水で冷やす</p> <p>お湯は強くあてずにやさしく</p> 
<p>鼻血 <small>急にでてきたよ</small></p> <p>✕ 上を向く ・首の後ろをたたく</p> <p>◎ あごを引いて鼻をつまむ</p> 	<p>目にゴミ <small>なにが目にいった</small></p> <p>✕ こすってみる</p> <p>◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す</p> 	<p>ねんざ <small>足をひねっちゃった</small></p> <p>✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる</p> <p>◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす</p> 

ちょっと気になっています

- 9月の身体計測の結果、7月と比べて体重がふえた人がほとんどでした。その中で2kg以上ふえた人は全校で17人(11.2%)。5kg近くふえた人もいました。ちょっとふえすぎ。どんな夏休みをすごしていたのかな。
- 夏休みに歯医者さんへ行った人がたくさんいましたが、まだの人の中には去年もおととしも行かなかった人がたくさんいます。このままずっと行かないつもりなのかな。放っておいたらひどくなるばかりなのにな。

