

お日さま☀

三石小学校
ほけんしつ
令和7年9月9日

クイズ
救急車をよぶときの
電話番号はどれ？
①110 ②117 ③119

9月になりましたが、暑い日はもう少しだけ続きそうですね。こうした季節の変わり目は体調をくずしてしまいがちです。前回のお日さまでお話した、秋バテと生活リズムについてももう一度読み直し、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

今週は、1～4年生で遠足があります。たくさん歩くということは、いつもよりも怪我をしやすくなるということです。周りに気を付けて、けがなく、楽しい遠足にしましょう！

9月の保健目標

けがに気を付けよう

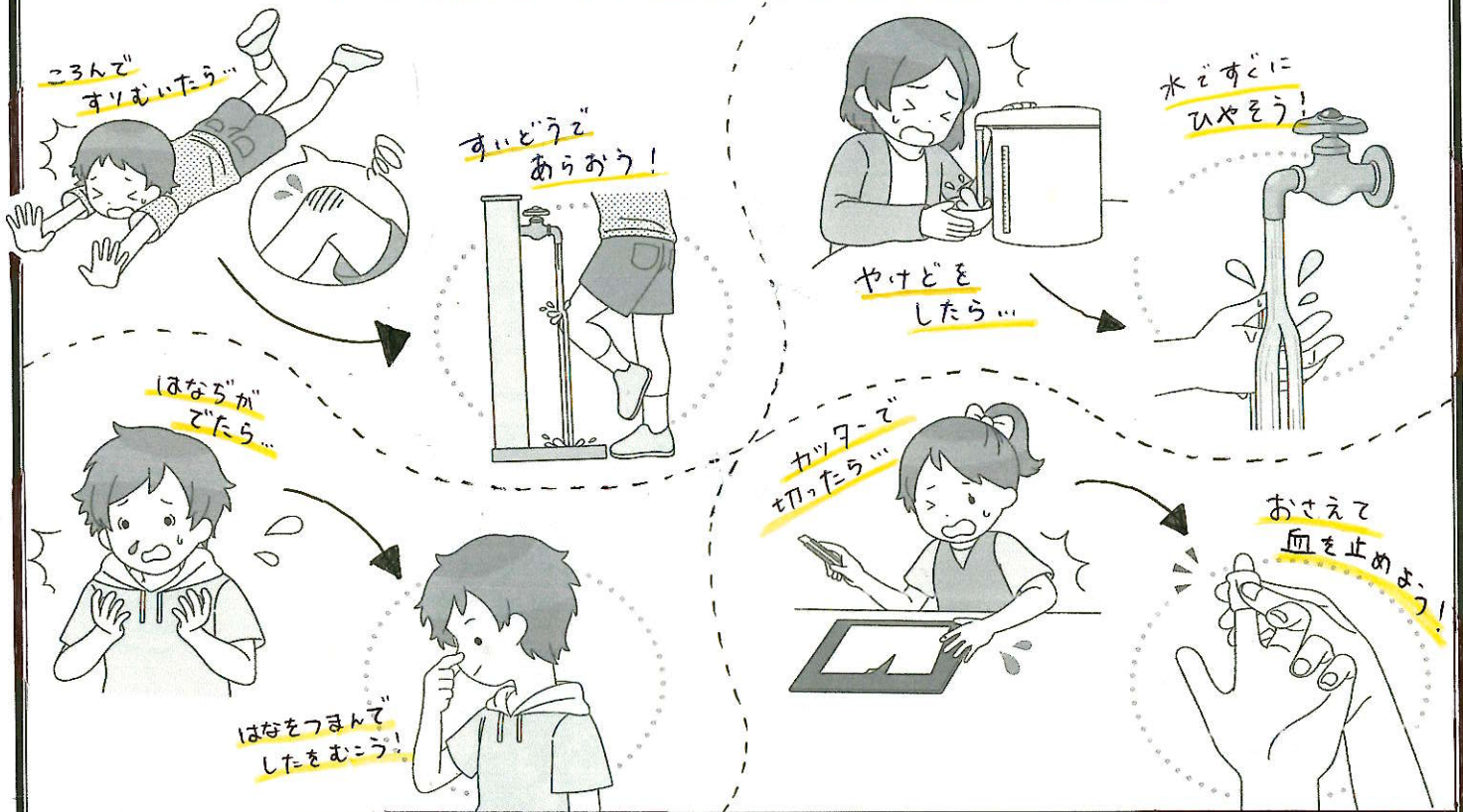
9月9日は 救急の日です！

9月9日はごろ合わせで救急(9・9)の日。普段生活している中、何かに一生けん命取り組んでいたたり、全力で遊んでいたたりすると、けがをしまうことはよくあることでしょう。けがをしないよう気を付けることは大事ですが、気を付けすぎて楽しむことができないのもよくありません。

けがをしたとき、学校であれば保健室がありますが、下校の時や休みの日には保健室がありません。このお日さまを読んで、けがの手当ての方法について知ってみてください。



やってみよう！ 自分でできる傷の手当て

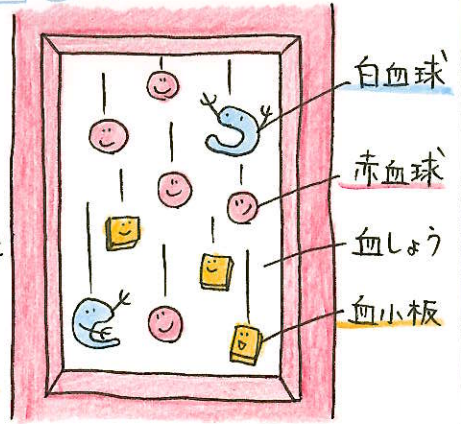


みんなの傷はこうやって治る！

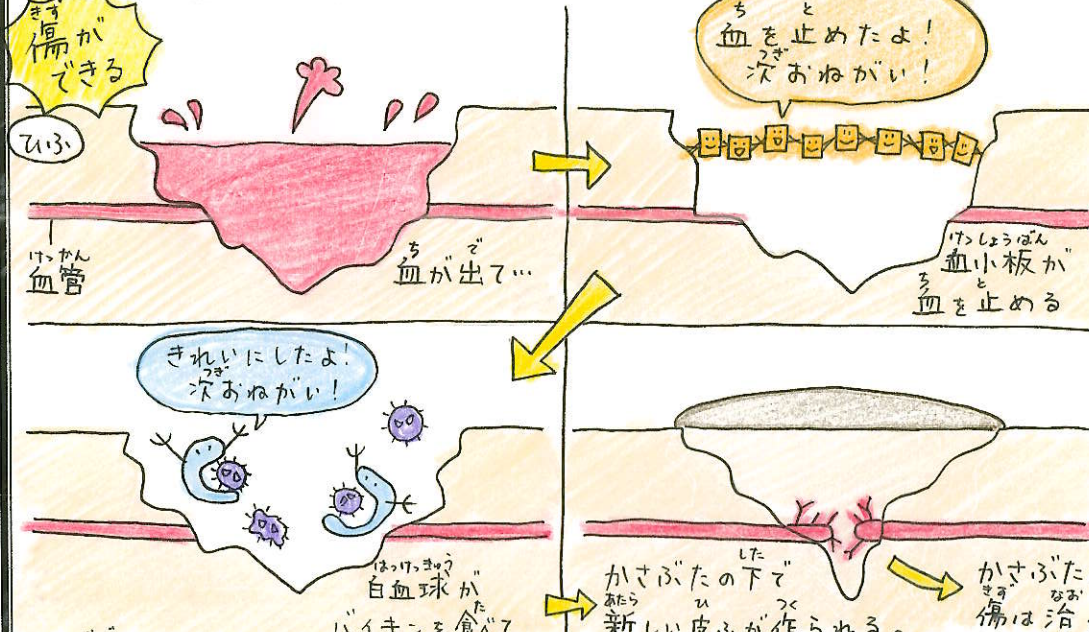
血が流れる様子

血の中にある仲間

- 血しょう (けっしょう) ... 赤血球や白血球が流れるところ
- 赤血球 (せつけっきゅう) ... からだ中にさんそをはこぶはたらきもの
- 白血球 (はっけっきゅう) ... からだに入ったバイキンをやっつけるくいしんぼう
- 血小板 (けっしょうばん) ... 血が出たときにふさいでくれるしゃかりもの



「傷が治るまで」を見てみよう



傷口をかわがさない
湿しゅんりょう法という
治し方もあります。
傷を水できれいに
あうってから、専用の
ばんそうこうをはります。
(キズパワーパッドなど)
いたみも少なく
きれいに治すことが
できますよ。

傷をきれいに治すためには、傷口をせいけつにすることが大事です。
1日に1回は、ばんそうこうを取りかえましょう。

遠足で気をつけたいこと

1~4年生のみなさんは今週、遠足があります。楽しみですね。
楽しい遠足を楽しく終えるためには、けがをしないよう注意が必要です。
前日は早めにぐっすりねて、朝もしっかりごはんを食べましょう。



保護者のみなさまへ

★保健室での応急手当について

子供達が学校で怪我をした際、保健室では応急手当を行います。元来、擦り傷などの怪我をした際には、消毒をして治していましたが、近年では傷口を水道水で洗い、消毒をせずに、乾かさないようにして治すのが一般的となってきています。(湿潤療法といいます。) 浸出液(傷口からにじみ出る体液のこと)には傷口を治す成分が含まれているため、傷口の清潔とうるおいを保つことが大切だとされています。

保健室では基本的に、傷口をきれいに洗ったあと、一般的な絆創膏やガーゼを貼っています。ただし、深い傷や砂・砂利などが取りきれない場合などは消毒液を使用します。保健室は医療機関で行うような継続した治療を行うことはできないため、絆創膏やガーゼの取り換え等はお家庭にてお願いいたします。

(傷口の潤いを保つための絆創膏も市販されています。)

答え→ ③ 119。とつぜんの重い病氣やひどいけがなど、きん急のときには救急車が来てくれます。