

# ほけんだより

平成 27 年 9 月 7 日  
三原市立南方小学校 保健室  
NO. 9



## 9月9日 救急の日

・けがの手当では、最初が大切です。  
自分でできることを覚え、やってみましょう。

### 血が出ているとき

ころんで、ひざをすり  
むいちやった。



### 鼻血が出ているとき

急に鼻血!



- ・水でしっかり洗い、よごれをおとします
- ・せいけつなガーゼやハンカチでおさえて血をとめます。
- ・ばんそうこうできず口をまもります。

- ・下をむいて鼻をつまんで奥にむかっておさえます。
- ・血はのみこまずはきだします。

### やけどをしたとき

熱いお茶が  
手にかかっちゃった!



- ・水道水でいたみがらくになるまでひやします。(5~10分が目安)

### ぶつけたり、はさんだり、ひねったとき

トビラに手をはさんでしまった!



- ・水や氷などでひやします。
- ・うごかさないようにします。

## 病気やけがをなおすのは〇〇〇の力です。

〇〇〇には①~③のうちどのことばが入るでしょう?

- ① くすり
- ② いしゃ
- ③ からだ



私たちの体には、外から入ってきたばいきんと戦うしくみがそなわっています。たとえば、かぜをひいたときに熱がでるのは、かぜのウイルスの働きを弱めるためです。すりむいたとき、傷口から液体が出てくるのは、傷をなおす細胞が集まってくるからです。病気やけがを治すのは、私たちの体の力です。そのためには、すいみや栄養をしっかりとることが大切です。薬やお医者さんの役割は体の力の働きを助けることです。

2学期が始まって1週間がたちました。

仮校舎での生活はなれましたか?

そろそろ疲れがではじめるころですが

元気にすごすことができますか?

何かこまったことがあれば、先生たちに  
そうだんしてくださいね。

保健室でもそうだんにのりますよ!

みんなが元気に2学期すごせることを願っています



## 生活リズムを立てなおそう

こんな生活を  
めざすよ



あさ朝

時間によゆうをもっておきます。

朝ごはんはかならず食べます。

ひる昼

しっかり勉強し、元気に遊びます。

給食はのこさず食べます。

よる夜

テレビやゲームなどは時間をきめてします。

ゆっくりとおふろに入ります。

早くねます。