

# げんき！太田郷っこ



おたごうしょう  
太田郷 小  
ほけんだより  
No. 8  
H28. 9. 9  
文責：杉本

## 9月の保健目標 けがに注意しよう

ほんかくてき うんどうかい れんしゅう はじ ぜんたいれんしゅう ぐあい わる むりせ  
本格的に運動会の練習が始まります。全体練習などで、具合が悪くなったときは無理せ  
ずに、早めにその場に座り、先生に伝えるようにしましょう。

## 熱中症予防レンジャー参上～熱中症を予防しよう～

**1** のどがかわく前に

水分補給

☆体育の前、遊ぶ前には水分補給。はやめはやめに飲むようにしましょう。

**2** ひかげで休もう

☆暑くなって疲れた時は、日かげで休むか、早めに部屋に入ろう。

**3** からだを冷やそう

☆体が熱くなり、具合が悪くなったら、首やわきの下を冷やそう。

**4** ぼうしをかぶろう

☆晴れた日に外に出るときは必ずぼうしをかぶろう。登下校の時も、ぼうしをかぶりましょう。

## いざというときあわてないために！～みんなにもできる応急手当～

がっこうでよく起こるけが、けがしちやったらどうすればいいのかな？自分でできる応急手当を覚えましょう。

### 転んで、ひざをすりむいたらどうする？

→水道の水で、きずぐちを

よく洗おう。

☆きずについたよごれをきれいに落としてから、消毒しましょう。



### カッターで指を切ったら？

→きずぐちを強くおさえる。

☆血が止まるように、きずぐちなハンカチなどで押さえます。

きずぐちを心臓より高く上げると効果的！



### 給食が手にかかっちゃった？

→大急ぎで冷やそう。

☆やけどをしたら20分以上ひやします。水ぶくれはつぶしません。



ついうっかりした時、疲れている時にけがはおこりやすくなります。安全に気をつけ、落ち着いた行動を心がけましょう。

## 119番に通報したら聞かれること

いざという時に慌てないために、シミュレーションしてみましよう。

### 家で家族が倒れた！

①火事ですか？ 救急ですか？

→「救急です」

②住所はどこですか？

→「東京都〇市〇町××です」

③誰が、どうなりましたか？

→「家族が、頭が痛いと言って倒れました」

④あなたの名前と連絡先を教えてください。

→「私は〇〇です。電話番号は…」



※落ちついて状況を伝え、他にも指示があればよく聞いて従いましょう。

## ある日のできごと

始業式の翌日から家庭訪問があったので、4

時間授業でしたが、今週から本格的に1日学校

が始まりました。昼休み走り回り、汗だくの真っ

赤な顔で「具合が悪いです」と来室したり、転ん

ですりむいたりするけがが多いです。残念なが

ら、朝からのあいさつもまだ元気がありません。

いつも以上に早寝を心がけ、ゆっくり休んで疲

れをとるようにしましょう。

### 今月のまほうの言葉

「今日できないものは明日もできない。いつもそう思っ

て毎日大切にしていきたい。」  
重量挙げ選手：三宅宏美

# まちがいさがし

左右の絵を見比べると、ちがうところが5カ所あります。見つけられるかな？



【たえ】①靴のかかと（踏んでいると、脱げたり、転んだりしやすいので、危ないよ）②見ている方向（おそ見しているよ、危険!!）③足のところ（小さな障害物でも、大きなけがにつながる可能性があります）④前髪の長さ（前かま<見えな、危ない!!）⑤顔色（体の調子が悪いときは、運動を休みましょう）

# 応急手当てクイズ

けがをしたときの応急手当ての基本は「RICE」。正しい組み合わせになるように線で結びましょう。

**R**  
Rest

**I**  
Icing

**C**  
Compression

**E**  
Elevation

冷やす

上げる

動かさない

圧迫する

①

伸縮包帯などを巻いて、適度に圧迫します。腫れや出血をおさえます。



②

けがをした部分を動かさないようにして、悪化を防ぎます。



③

けがをした部分を心臓より高くします。痛みや出血をやわらげます。



④

氷のうなどを当て、15~20分間冷やします。炎症や内出血をおさえます。



# 迷路でチャレンジ!!

## 応急手当て・けが予防の基礎知識

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

選んだ答えの方向に進みます。

**START**  
スタート

迷路のスタート地点からゴールまで進む。各分岐点でクイズの答え（AかB）に基づいて方向を選択する。

**クイズ 1:** すりむいたときの応急手当ては？  
A: 水道の水で洗う。  
B: すぐに、ばんそうこうを貼る。

**クイズ 2:** 運動の前の準備運動は…  
A: しっかり体を動かしておく。  
B: 疲れるので、適当に。

**クイズ 3:** 目にゴミが入った。どうする？  
A: 水で洗い流す。  
B: こすって取る。

**クイズ 4:** つき指をしたら…  
A: 氷水で冷やす。  
B: 引っばる。

**クイズ 5:** 運動をしないほうがよいのは？  
A: めんどくさいとき  
B: 熱があるとき

**クイズ 6:** 熱中症を防ぐには？  
A: まとめて水分をとる。  
B: 少しずつ、何回も分けて水分をとる。

ゴール地点にはバスが待っています。

まちがえたところは、見直しておきましょう!!