

ほけんだより

平成27年5月号
向台小保健室

もうすぐ運動会

けがをしないためには？

- ★ すいみをしっかりとりましょう
- ★ 朝ごはんはかならず食べましょう
- ★ ツメはきっておきましょう
- ★ サイズのあったくつをはきましょう
- ★ じゅんぴ運動をしっかりとやりましょう



体調がいつもとちがうときは
無理をしない！

もしも
けがをしたら...

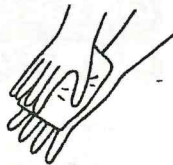
応急手当て

ここまではじぶんでできるよ

あらう
傷口についた砂やドロ、
よごれをあらい流す



おさえる
傷口をきれいなタオルや
ハンカチでおさえる



ひやす
ビニール袋に入れた
氷などでひやす

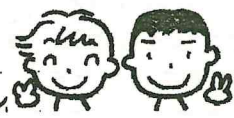


やすむ
なるべく静かに、
じっとしている



もうひとつ、あなたができること

けがをしたときやぐあいの悪いとき、だまっていたり「これ...」「痛い...」ということだけでは、様子がいちいちと伝わらないことがあります。くわしく聞くことで正しい手当てができ、早くなおることもつながります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』をできるだけわかりやすく伝えるようにしてくださいね。



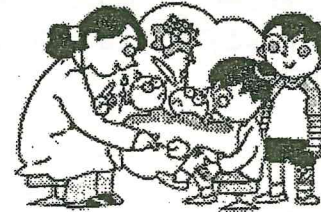
ことはで
つたえる

ころんじゃった！ さあ、そのけがをなおすのはだれ？

学校で一番多いけがはすりきず。そんなとき、「先生、なおして〜」と言って保健室にやってくる子がいます。残念ながら、応急手当はできても、傷をなおす魔法はありません。傷をなおすのは、みんなの体にそなわっているすばらしい力、「自然治癒力」なのです。その力を助けよう！

白血球が細菌とたたかう！

傷口から出てくる黄色いしるは、白血球や細菌の死がい。白血球がたたかった証拠なのです。



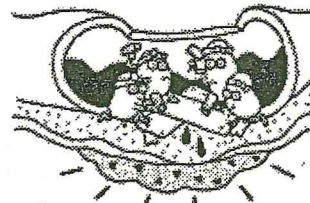
うしろ
HELP!

まずは傷口を水でよく洗い、細菌がたくさんついている土や砂を洗い流します。



血小板が傷口をなおす！

血小板は、破れた血管をふさぎ、特別なたんぱく質で血管を固め、かさぶたを作ります。



うしろ
HELP!

かさぶたの下では、せっせと新しい皮ふを作っています。自然にはがれるまで、はがさないでね。

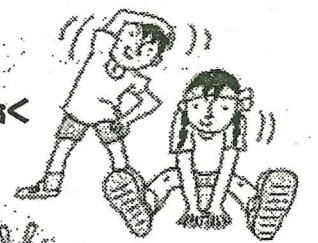


運動前のちょっとした注意！

多くのけがは、ほんのちょっとした不注意や準備不足から起こります。運動前には、次のようなことに気をつけましょう。



準備運動を
しっかりして、
体をほぐしておく



ガラス・石などあぶない
ものがないか、確認

朝ごはんを
しっかり食べる



体の調子が悪い
ときはむしらない

