

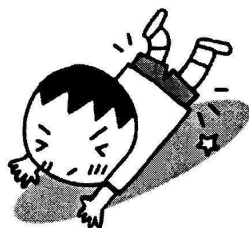
保健だより



H25. 9. 6 物部中学校 保健室 (No.9・運動会直前号)

みなさん、いよいよ明日は運動会です。暑い中での練習ですが、みなさん本当によく頑張っていますね。運動会の練習だけがはしていませんか。本番では、練習の成果が発揮できるといいですね。

さて9月9日は何の日か知っていますか。9月9日は救急の日です。みなさんもぜひけがをしたときの応急処置の仕方を知っておきましょう。



すり傷・切り傷

- ①傷口やそのまわりを水道水でよく洗う。
 - ②傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。
- (ポイント)
- ・手当ては手を洗ってから行う。
 - ・きれいに洗ってから保健室へ来室する。

つき指

- ①水道水で冷やす。
 - ②突いた指を、となりの指と一っしょに固定する。
- (ポイント)
- ・冷やしてから保健室へ来室する。
 - ・ひっぱったり、のばしたり、もんだりすると痛みやはれをひどくする。また骨がずれて、さらに悪化させることもあるので注意する。



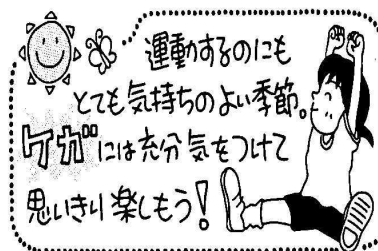
頭をうった

- ①意識がある場合は、冷たいぬれタオルなどで冷やして、しばらく安静にする。
 - ②意識がない場合は、近くの大人に知らせて119番通報してもらう。
- (ポイント)
- ・出血している場合は、きれいなタオルやガーゼでおさえて血をとめる。
 - ・吐き気や頭痛が長引く、手足が動かさにくい、耳や鼻から出血している場合は、すぐに病院に行く。
 - ・直後は平気な様子でも、数時間～数週間後に容体が変わることがあるため、注意して様子を見る。

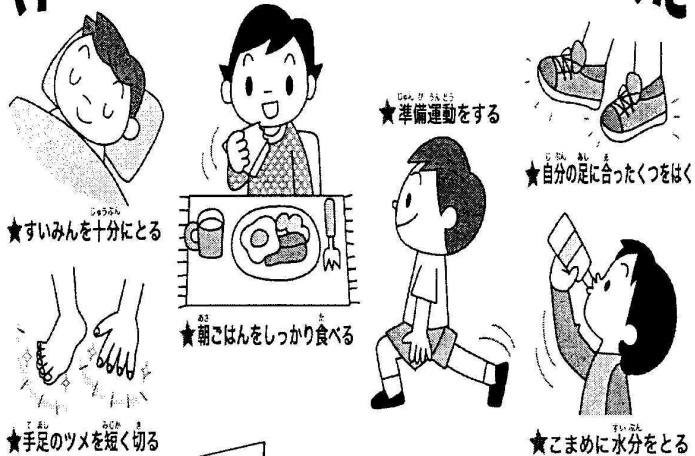


鼻血

- ①軽く下をむいて、小鼻(鼻の左右のふくらんだ部分)をつまむ。
 - ②鼻の奥にむかって強くおさえる。
- (ポイント)
- ・上を向いたり、首の後ろ側をたたいたりしない。



けがをせず、元気に運動するために



運動会はまだ目前です。体調管理、身の回りの管理をもう一度確認してみましょう。

- 《できているかな？チェックしてみよう！》
- 朝ごはんをしっかり食べている
 - お風呂で体の疲れをとり、きれいになっている
 - 夜は早めに寝ている
 - 手足のつめは短く切っている
 - 髪が長い人は動きやすいようにむすんでいる
 - 汗ふきタオルを用意している
 - 体育着はせいけつなものを着ている
 - 準備運動・整理運動をしっかりやっている
 - 水分をこまめにとっている
 - 靴のサイズは合っている
 - 靴ひもはしっかりむすんでいる
 - 手洗い・うがいをまめにしている

9月9日はぎゅうぎゅうの日だね

わん！

今日は救急箱の中身をチェックしまーす

ふむふむ よしよしと

ピンセット つめきり はさみ ほうたい

たいおんけい ばんぞうこう ぬりくすり

しょうどくえき ガーゼ

けぬき シップ

さんかくせん のみくすり など

あれもほしい ナー

これもあったほうがイイかも!? それとオ...

いれすぎ!!

いれすぎ!!

保健室に来室する前にやっておこう！

アタマも体操!! パズル&クイズ

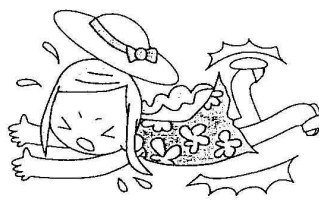
秋の夜長はクロスワードパズルに挑戦!

①から⑩にあてはまる言葉を考えて□に入れていきましょう。

A~Eのマスと順番に並べて、下の文章の○に入れてください。

さて、なんと書いてあるでしょう?

ころんで、けがをしたときは、まず○○○○○



- ヨコのかぎ
- ①地図で見ると、日本の右にある大きな海。
 - ②頭にはえている毛。
 - ③ラーメンなどに入っている、うずまき模様の食べもの。
 - ④みかんの仲間で、お風呂に入れると、カゼやひび・あかぎれによいといわれるくだもの。
 - ⑤おぞうになどに入っている、白い食べもの。お菜から作る。
- タテのかぎ
- ①その人にとって、とても大切なもの。
 - ②ケンタくんは、○○もなく笑った。
 - ③雷のときに、カクカクと見える光。
 - ④雷の反対。
 - ⑤お父さんは眼罩をつけて、○○○○○している。
 - ⑥牛乳などを発酵させて、固めた食べ物。
 - ⑦ふた肉や野菜に甘酢あんをからめた中華料理。

たい	へい	よう			
かみ	なる	と			
ら	ゆ	す	と		
も	ち	ます	と		
の	い	と	ぶ		
す	あ	た	ま		

こたえ：(タテのかぎ) ①たからもの・②いみ・③いなすま・④よる・⑤うとうと・⑥ちーず・⑦すふた。(ヨコのかぎ) ①たいへいよう・②かみ・③なると・④ゆず・⑤もち・⑥ますと・⑦のーと・⑧あたま

A~Eを順番に読むと「みずあらい」。