

ほけんだより



令和6年9月号 朝霞第六小学校 保健室

なが なつやす お がつき はし
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？

9月9日は「救急の日」。体育や休み時間、けがをしてしまうこともありますよね。

ただ て あ 正しい手当てをすることで、傷の治りが早くなります。ただ て あ おほ 正しい手当てを覚えて、2学期も元気に
す 過ごしましょう。

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

いっしょ 一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

ケース1+

うんどうじょう こう
運動場で転んでケガをした



あはれ こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



きずぐち みず たら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Aさんだ!

すな ころ 砂や泥がついたままだと、傷口
きずぐち からはい菌が入ってしまうから
あはれ 早く治ったのはどっち？ それは何ぞ？
みず たら ね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

あつ さわ
熱いフライパンを触ってやけどした



あはれ こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



すいどうすい
水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



こおり
氷で
5分以上冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Cさんだ!

こおり ひ 氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
あはれ 氷で 5分以上冷やした。
しんこう おく 氷で 5分以上冷やした。
の進行を遅らせたり、痛みをやわ
らげたりしよう。

ケース3+

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



あはれ こうどう み
ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



うご
動けそうだったから傷口を
あら 洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご
無理に動かさず、保健室
こてい ひ
で固定して冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Fくんだ!

むり うご
無理に動かすとケガが悪化する
だぶく よ。打撲やねんざをしたときは、
あんせい ひ
「安静、冷やす、圧迫、拳上」
(RICE) を覚えておこう。