

# 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。



早く治ったのは  
Aさんだ!

すな どころ 砂や泥がついたままだと、傷口  
からばい菌が入ってしまうから  
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。



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  
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。



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  
よ。打撲やねんざをしたときは、  
「安静、冷やす、圧迫、拳上」  
(RICE) を覚えておこう。