

ほけんだより



今年の夏は北海道とは思えないほど暑かったですね。厳しい残暑も続いていましたが、ようやく過ごしやすい気温になってきました。朝晩はだいぶ涼しくなってきたので、羽織るものなど服装で上手に調節しましょうね。



稲穂小で今年度1学期中にケガで保健室に来た人数は596人でした。昨年度の同じ時期は495人だったので、ケガの人数は去年よりも約100人増えています。中にはちょっとした注意で防げたケガも…。ケガに気をつけて過ごしたいですね。



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕をもたせて行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。



放課後や休日のケガの手当てをして欲しいと保健室に来る人がいます。おうちでのケガはおうちで手当てしましょう。また、学校でのケガについても翌日以降はおうちで手当てをしてから登校してくださいね。



きをつけていてもケガをしてしまう時もあります。
けがをしてしまった時、まずは自分でできる手当てを
してみましょう。



- 傷口の砂や泥を水で洗いましょう。
- ⚠️汚れたままだと傷口からばい菌が入ってしまいます。
- ぬれたところは清潔なハンカチで拭きましょう。

消毒はしなくていいの？

消毒液は健康な皮ふや傷口を治そうとする細胞にもダメージを与えてしまいます。保健室では汚れを取り切れなかった場合のみ消毒液を使っています。



はなち 鼻血



○小鼻を押さえて少し下を向きましょう。

⚠️鼻血がたれないようにティッシュで押さえてね。

め 目にゴミが入った



○こすらずにまばたきをして涙でゴミを出しましょう。

⚠️こすると目に傷が出来てしまいます。



やけど



○痛みがなくなるまで流水でしっかりと冷やしましょう。

おうきゅうてあて
応急手当のためにも
ハンカチ・ティッシュ
は必要ですね！