

ほけんだより



2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？
朝すっきり自覚めるためには、脳を自覚めさせる「朝の光」と体を自覚めさせる「朝食」が大切
です。朝起きたら、太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとって、1日をスタートさせましょう。
まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

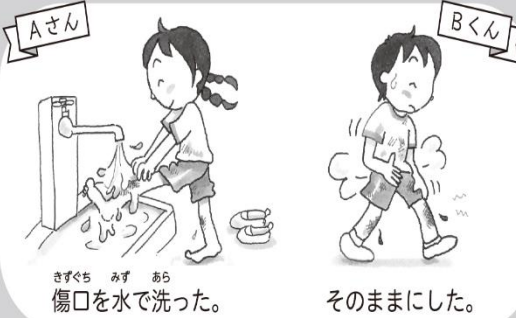
いっしょにいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それなぜ？

ケース1+

運動場で転んでケガをした

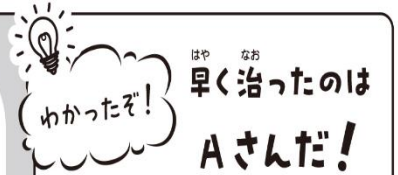


ケガをした後の行動を見てみよう。》



Aさん 傷口を水で洗った。

Bくん そのままにした。



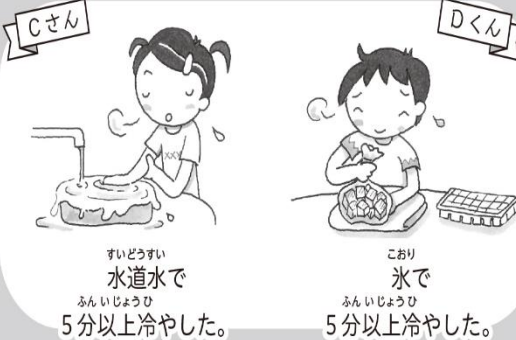
砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした

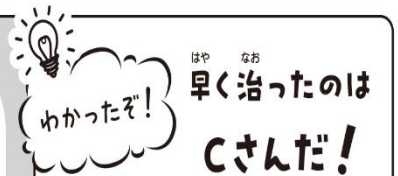


ケガをした後の行動を見てみよう。》



Cさん 水道水で5分以上冷やした。

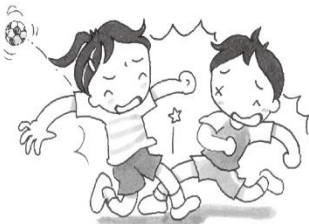
Dくん 氷で5分以上冷やした。



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、痛みを和らげたりしよう。

ケース3+

校庭でサッカーをされていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》



Eさん 動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん 無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



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。