

ほけんだより 9月

令和7年9月5日
豊川市立長沢小学校
保健室

44日間のなつやすみがおわりました。リフレッシュできた気持ちをむねに、2学期も自分のペースでがんばっていきましょう。

9月9日は救急の日です。みなさん、いつもけがをしたとき、どんな対応をしていますか？もしけがをしたときに、おちついて対処できるように、今から紹介することを、ぜひ覚えておいてくださいね。



すり傷 やじるしすいどうすい → 水道水でよく洗う × 洗わずにバンドエイドを すると、菌が身体の中に 入ってしまうよ。 	鼻血 こほな お → 小鼻を押さえて、下を向く × 上をむいたり、 鼻をかんだりする。 
やけど すいどうすい ひ → 水道水でよく冷やす × 氷を直接肌にあてると、 皮膚の細胞をこわして 凍傷になってしまうよ。 	目にごみがはいった → おけにためた水で 顔を付けてまばたきする × つめでとる。 目が傷ついちゃうよ。 

たんこぶの中身は？

ゴツン! と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



こんな行動していない？

けがは未然に防ぐことが大切です。学校の中で絵のようなあぶない行動をしていませんか？一人ひとりが安全に気をつけて行動し、安心してすごせる長沢小でありたいですね。



□廊下を走る！



□まちがった遊具のつかいかた



□歯ブラシをくわえて歩く



□階段からとびおる