# ほけんだより9月

No.10/R5年9月1日（金）/尾道市立三幸小学校　保健室

## 2学期がはじまります！！

今日から２学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごすことが出来ましたか？まだまだ暑い日が続きそうです。２学期を暑さに負けず乗り切るために、生活リズムを整えましょう。

生活リズムを**学校モード**に戻そう！

## こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来てくださいね。

| チャイルドライン | こころのほっとチャット | 生きづらびっと |
|---|---|---|
| 0120-99-7777 | | |

## 9月9日は「救急の日」

三幸小学校で１学期にけがをした人は 187件でした。一番多かったのは、すり傷です。学校でけがをしたときにどうすればいいのかをもう一度考えてみましょう！

### タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け！

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

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。

わかったぞ！ 早く治ったのは**Aさんだ！**

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。

わかったぞ！ 早く治ったのは**Cさんだ！**

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

校庭でサッカーをしていてぶつかった

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。

わかったぞ！ 早く治ったのは**Fくんだ！**

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、挙上」（RICE）を覚えておこう。