



けがの予防と安全について考えよう。

# 2学期のはじまり、はじまり～！

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました！「もう2学期か...」「やっと2学期か...」あなたはどんな気持ちでしたか？ なつやすみモードな気分から、からだを切りかえ、頭をきりかえ、心もからだも大きくなる2学期にしましょうね。＼(^ ^)／

## 生活のリズムをとりもどすには

### 朝ごはんをしっかり食べる



「朝おきて、すぐには食べられない」と朝ごはんをぬいて学校にくる人はいませんか？朝ごはんは胃や腸をはたらかせて、頭を目ざめさせる大事なエネルギーのもとです。毎日しっかり食べるようにしましょう。不足しがちな野菜もたくさんとりましょう。

### 朝の目ざめはすいみんから

朝の目ざめがよいと疲れもとれて、一日のスタートも快調です。人間のすいみんにはリズムがあり、深くねむれるときにねむるのがよいようです。早めにねむってからだと心のつかれをとりましょう。朝は少しゆゆうをもっておきるようにしましょう。



## 秋まで注意！熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

### こんなときは要注意

- ◆下痢をしている（脱水状態になりやすい）
- ◆睡眠不足（疲れがとれていない）
- ◆熱っぽい（体温調節がうまくできない）
- ◆朝ごはんを食べていない

（エネルギー不足）

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。



## 9月9日は「救急の日」

そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



ケガをしたら



# 自分<sup>ぶん</sup>でできる<sup>て</sup>応急<sup>おうきゅう</sup>手当<sup>あて</sup>

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

## すり傷<sup>きず</sup>

グラウンドで  
こけちゃった



- 傷<sup>きず</sup>についた砂<sup>すな</sup>やド口<sup>て</sup>を手で強くはらう
- すぐに、ばんそうこうを貼<sup>は</sup>る



- 砂<sup>すな</sup>やド口<sup>て</sup>を、水<sup>みず</sup>でよく洗い流<sup>なが</sup>す



## きり傷<sup>きず</sup>

カッターナイフで  
切<sup>き</sup>っちゃった



- 血<sup>ち</sup>が出ていたら、なめる



- せいけつなハンカチで傷口<sup>きずぐち</sup>をおさえる

しゅっけつ おお とき  
出血<sup>しゅっけつ</sup>が多い時は  
びょういん  
病院<sup>びょういん</sup>へ



## つき指<sup>ゆび</sup>

ボールが  
あたった



- 指<sup>ゆび</sup>をひっぱる



- 氷<sup>こおり</sup>を入れたビニール袋<sup>びくろ</sup>などで冷<sup>ひや</sup>やす
- となりの指<sup>ゆび</sup>とテープ<sup>こてい</sup>で固定

はれや痛み<sup>いた</sup>がひどい時は病院<sup>びょういん</sup>へ



## さし傷<sup>きず</sup>

木の小さな  
とげがささった



- よごれた指<sup>ゆび</sup>でつまむ



- 毛<sup>け</sup>抜きでつまんで抜<sup>ぬ</sup>く
- 消毒<sup>しょうどく</sup>をする

ぬ  
抜<sup>ぬ</sup>けないときや、  
のこ  
残<sup>のこ</sup>ってしまった  
ときは病院<sup>びょういん</sup>へ



## さし傷<sup>きず</sup>

さびた釘<sup>くぎ</sup>を  
ふんでしまった



- 家で消毒<sup>いえ しょうどく</sup>するだけ



- 病院<sup>びょういん</sup>へ行く

はしょうふう  
破傷風<sup>はしょうふう</sup>の  
危険<sup>きけん</sup>があります



## やけど

熱<sup>あつ</sup>いお湯<sup>ゆ</sup>が  
手<sup>て</sup>にかかった



- 氷<sup>こおり</sup>を直接<sup>ちよくせつ</sup>あてる
- すぐ薬<sup>くすり</sup>をぬる



- すぐ水道水<sup>すいどうすい</sup>で冷<sup>ひ</sup>やす

みず つよ  
水<sup>みず</sup>は強くあてずに  
やさしく



## 鼻<sup>はな</sup>血<sup>ち</sup>

急に<sup>きゅう</sup>  
でてきたよ



- 上<sup>うへ</sup>を向<sup>む</sup>く
- 首<sup>くび</sup>の後ろ<sup>うしろ</sup>をたたく



- あごを引<sup>ひ</sup>いて鼻<sup>はな</sup>をつまむ



## 目<sup>め</sup>にゴミ

なにが  
目<sup>め</sup>に入った



- こすってみる



- まばたきをして涙<sup>なみだ</sup>で流<sup>なが</sup>す
- 取<sup>と</sup>れないときは、水<sup>みず</sup>で流<sup>なが</sup>す



## ねんざ

足<sup>あし</sup>を  
ひねっちゃった



- 痛<sup>いた</sup>い足を地面<sup>あし</sup>につけて歩<sup>ある</sup>く
- あたためる



- その場で安<sup>あん</sup>静<sup>せい</sup>に
- 氷<sup>こおり</sup>を入れたビニール袋<sup>びくろ</sup>で冷<sup>ひや</sup>やす

