

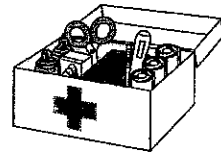
# ほけんだより9月

令和5年9月4日  
紀の川市立池田小学校  
保健室 (No.10)

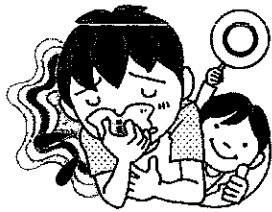
夏から秋の変わりめに注意を!!これからの時期、日中と朝晩の気温差が大きくなります。また、まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることもあります。天気予報をチェックして、気温にあった服装をしましょう。

## 9月9日は、救急の日

おうきゆうてあて おぼ  
**応急手当を覚えておこう!!**



### \*鼻血がでたとき...



かるくうつむいて、  
おやゆび ひとさ ゆび  
親指と人差し指で  
はな  
鼻をつまみます。

うえ  
上をむいてはいけません!

うえ はなち  
上をむくと、鼻血を  
の  
飲みこんでしまい、  
きぶん  
気分がわるくなって  
しまうことがあるよ。



### \*目にゴミがはいったとき...



せんめんき  
洗面器にいた  
みず なか め  
水の中で、目を  
まばたきします。

め  
目をこすってはいけません!

め  
目をこすると、角膜を  
きずつけるおそれ  
があります。かゆいとき、  
いたいときもおなじです。



### \*ころんだとき...



きずぐち つち  
傷口に土などのよごれ  
がのこらないように、  
すいどうすい  
水道水でしっかりあらう。

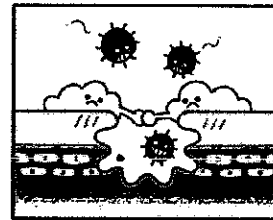


じぶんやかぞく、  
ともだちがケガをしたとき  
おしえてあげられるように  
おぼえておいてね!!

## ~~~~~ ケガはこうして治ります ~~~~~

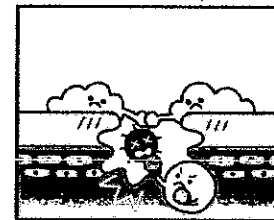
ころんで、すりきずができてしまったとき、傷口ではどんなことがおこっているのでしょうか?

ち  
① 血を  
とめる



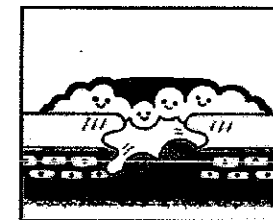
きずぐち けっしょうばん  
傷口に血小板が  
あつまって、血の  
かたまり  
塊をつくる。

② バイキンを  
やっつける



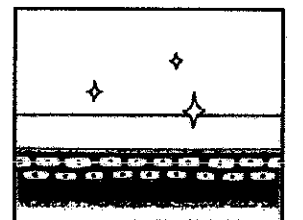
はつけつきゅう  
白血球が  
バイキンと  
たたかう。

きずぐち う  
③ 傷口を埋めて  
くっつける



せんい がさいぼう  
線維芽細胞が  
はたらい、傷口  
をうめる。

あたら ひ  
④ 新しい皮ふが  
できる




ひょうひさいぼう ひ  
表皮細胞が皮ふ  
のひょうめんを  
おおう。

なるほど!!人間の体にはこんなすごい力があるから、何日かたつとケガが  
なおるのね。じゃ、みんなは、ころんだときになぜ水であらうかしている?

きずぐち みず  
傷口を水であらうことによって、

① 水のつめたさで、毛細血管がちぢまり、出血がはやくとまる。

② 傷口のよごれをあらいながし、感染や化膿をふせぐ。

こうか  
効果があるのよ!!だから、しっかりあらってから保健室にきてね 



どこにAED  
があるか  
かくにんしてみよう!

