

ほけだより 9月

仙台市立中野栄小学校




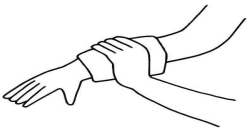
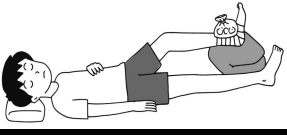
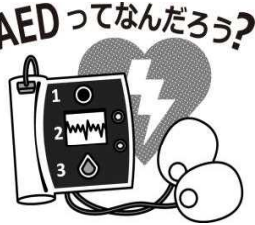
平成27年9月7日

9月1日は、「防災の日」で、各地で防災訓練などが行われました。そして9月9日は、「救急の日」です。この機会に、「もしも」の場合にそなえて、応急処置の方法や、いざという時の連絡方法、避難時の約束などについて、確認をしておきましょう。

9月の保健目標

けがをしないように 気をつけよう。

救急処置検定に挑戦 全問正解で、君は「救命博士」(答えは裏面)

| | | | |
|----|-------------------------|---|--|
| 初級 | 1 小さな切り傷やすり傷は？ | <ul style="list-style-type: none"> ① つばで消毒する ② 水でよく洗って、ハンカチで押さえて止血する ③ すぐに、ばんそうこうを貼る |  |
| | 2 軽いやけどをしたら？ | <ul style="list-style-type: none"> ① シップで冷やす ② 氷を直接あてて冷やす ③ 流水で5~10分ほど冷やす |  |
| | 3 鼻血がでたら？ | <ul style="list-style-type: none"> ① 軽く下を向いて鼻をつまみ、奥に向かって強く押す ② 上を向いて、止まるのを待つ ③ 鼻をかんで鼻血を出さる |  |
| 中級 | 1 友達が骨折しているかもしれないときは？ | <ul style="list-style-type: none"> ① 痛がっても保健室までおぶって運ぶ ② 無理に動かさず、固定。先生を呼びに行く ③ 変な方向に曲がっていたら元にもどす |  |
| | 2 打撲・ねんざ・脱臼などの応急手当の基本は？ | <ul style="list-style-type: none"> ① CURRY(カレー) 温感湿布で温める ② RICE(ライス) 安静・冷却・圧迫、高く上げる ③ SALAD(サラダ) 消毒薬をふりかける |  |
| 上級 | 1 AEDを使うのはどんなとき？ | <ul style="list-style-type: none"> ① 出血がひどいとき ② 骨折しているとき ③ 意識がないとき。呼吸がおかしいとき | <p>AED(心臓救命装置) 自動体外式除細動器</p> <p>AEDってなんだろ？</p>  |
| | 2 自分の学校のAEDの置き場所を知っている？ | <ul style="list-style-type: none"> ① 知っている ② 知らない (知らない人は、先生に聞いて確認しておこう!) | |

耳鼻科校医（長谷川 純先生）

耳垢栓塞と診断された子がいましたが、耳垢栓塞とは、耳垢が固まって耳の穴をふさいで、音が聞こえにくくなってしまいう状態をいいます。固まってとりにくい耳垢は、無理をしないで、耳鼻科医院でとってもらいましょう。ふだんは、耳の入り口をやさしく掃除する程度でよいでしょう。

眼科校医（佐藤 恭雄先生）

小学生の約30%、中学生の約55%、高校生の約65%が視力1.0未満となっています。世界的にみても日本人は近視の人の割合が一番高いと言われています。

近視の原因は、遺伝的な要素と環境が複雑に関係しているとされていますが、あまり目を酷使せず、規則正しい生活をするのが目の健康のためにも大切です。

歯科校医（岩谷 眞一先生・田村 隆先生）

ぜひ年に1度は、歯科医院で定期検診を受けて、歯科保健指導を受けてください。永久歯の生え方にも影響するので、乳歯のむし歯の治療と予防をお願いします。かみ応えのある食べ物をよくかんで食べることは、あごと歯の成長に大切です。

7つの **ちが**いをさがそう！

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

