

# ほけんだより 秋号



秋らしい過ごしやすい気候になりました。日中は気温が高くても、朝晩は冷え込むことがあります。気温の差で体調を崩しやすくなりますので、しっかり体調管理をしましょう。



## 家庭での応急処置について



気候がよくなり運動会の練習も始まりました。外で過ごす時間が増えると共に、けがも増える時期です。ご家庭でけがをした時の応急処置についてご紹介します。

### ＜ すい傷・切り傷 ＞

- ①傷口を流水でよく洗い流します。②出血している傷を清潔なガーゼなどでしばらく押さえて止血します。③傷を市販の傷パットなどで覆い、保護します。



### ＜ 打撲・ねんざ ＞

- ①けがをしたところを動かさないようにして冷やす。  
②心臓より高いところにあげて安静にします。

腫れや内出血を抑えるためです



### ＜ ほなぢ ＞

- ①鼻の膨らんでいる(小鼻)をぎゅっとつまむ。  
②静かに下を向く。  
※血が止まらない時には鼻の上部を冷やす。



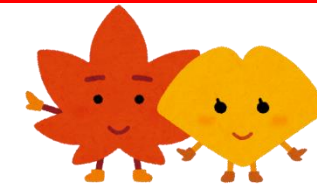
※ 傷口が深い場合、ひどい腫れ・痛みがある場合、患部に変形がある場合、頭や胸、腹を強くぶつけた場合は、すぐに受診し、医師の診察を受けましょう。

＜頭部打撲の場合＞ 打撲後、1～3時間は特に注意し、1日経過観察をしましょう。

- ・元気がなく、ぼんやりしていてすぐにねむってしまう。
- ・吐き気や嘔吐が起こる。気分が悪く食欲がない。
- ・打ったところ以外が痛い、頭全体が痛い、徐々に痛みが増す、激しく痛む。
- ・会話の内容が混乱している。物忘れがある。
- ・けいれんやひきつけが起こる。
- ・片側の手足の動きが明らかに悪い、しびれを訴える。

以上のような症状の時はすぐに病院を受診しましょう。(状況によっては救急車)

## 災害時の応急処置は…



### 骨折



板・傘などを利用して骨折部の上下の関節を含めて固定し、医療機関へ。

### やけど



衣服は無理に脱がさずそのまま冷やす。水ぶくれは破らない。冷やしたあとはきれいな布などで保護し、医療機関へ。

### 出血



出血部分にきれいな布をあて心臓より高い位置で止血。感染予防のため手袋をする。

## 10月10日は「目の愛護デー」



子どもの目を育てる生活をしましょう！！

長時間ゲームをしていませんか？



1日の時間や休憩時間などルールを決めて遊びましょう

テレビやスマホを近くで見えていませんか？



近くで見るのが癖にならないよう離れて見ましょう

前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなり、目に負担がかかるので、前髪は切りましょう

部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしましょう