

# ほけんだより 9月

## 夏の疲れが...

平成30年9月3日

東中学校 No. 5

養護教諭 室井祐美

夏休みが終わり、2学期のスタートとともに各種大会に向けて意欲的に取り組む皆さんの姿に、とても感動させられます。ただ、朝夕の気温の変化が激しくなってきた今頃から、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなります。これからも様々な行事が続きます。楽しく思い出に残るような活動をするためにも朝食をきちんと摂り、睡眠を十分に取って体調を整えておきましょう。

また最近、日も短くなってきました。9月の別名は「長月」ですが、これは「夜長月」に由来するともいわれています。あっという間に日が暮れるので、学校の帰り道など交通安全に気をつけよう！

### 命を守り、助ける力を身につけよう

## 救急力検定

### 今月のめあて

## けがの予防に努めよう

<b>① 9月9日は、何の日？</b>  ①消防の日 ②救急の日 ③病院の日	<b>② 鼻血の手当てで、正しいのは？</b>  ①鼻をつまんでうつむく ②頭を上に向ける ③首の後ろを圧迫く	<b>③ やけどの手当てで、まちがっているのは？</b>  ①水で冷やす ②水ぶくれをつぶす ③原因になったものを遠ざける
<b>④ 出血を止めるには？</b>  ①水で洗い流す ②ひもでしばる ③布やガーゼを当てて強く押さえる	<b>⑤ AEDは、何のために使うもの？</b>  ①ひどい出血を止めるため ②心臓のけいれんを止めるため ③呼吸を助けるため	<b>⑥ 救急車を呼ぶときの電話番号は？</b>  ①110番 ②117番 ③119番
<b>⑦ スポーツのけがの手当ての基本はRICE。</b> Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは？  ①Excite (興奮させる) ②Elevation (上げる) ③Enjoy (楽しむ)	<b>⑧ ぶつかって歯が抜けた！抜けた歯はどうする？</b>  ①捨てる ②熱湯で消毒する ③牛乳にひたして歯科医へ	<b>⑨ 急病人やけが人を発見したら？</b>  ①助けを呼び、自分にできる応急手当てをする ②同じ見ぬふりをする ③だれかが助けるのを待つ

8問以上正解のあなた

1級 応急手当てに関する知識はバッチリ。実践にも生かしてください。

6問以上正解のあなた

2級 まちがったところを見直して、正しい知識を身につけましょう。

正解が5問以下のあなた

3級 この機会に、応急手当ての基本をきちんと覚えておきましょう。

【正解】1-②、2-①、3-②、4-③、5-②、6-③、7-②、8-③、9-①

## 自転車に乗る皆さん！危険な乗り方をしていませんか？

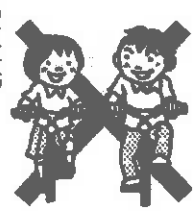
【スマホ】  
 スマホは、運転の妨げになります。片手運転は危険です。



【二人乗り】  
 バランスを崩しやすくなり、ブレーキがきかなくなることもあります。



【並走】  
 歩行者を避けられず、隣の友だちを巻き込んで事故をおこすことも。



自転車は自動車と同じ「車両」です。自分や誰かを傷つけてしまう危険があるという自覚を持ちましょう。



## 何問? 頭の回転コーナー

◆①～⑦の問いの答えを□にあてはめ、太い□の部分  
をたてに読むと、「ケガをしたときに、みなさんに  
もできるようにしてほしいこと」が表れます。

- ① すいみんをたっぷりとるために、  
「はやね」と一緒に心がけてほしいことは?
- ② 外でころんだとき、傷口をきれいに洗うための場所は?
- ③ スポーツの○○、食欲の○○、読書の○○。  
この○○に共通して入る言葉は?
- ④ 今年は9月21日の、  
お年寄りを大切にして長生きをお祝いするのは何の日?
- ⑤ 他人の人を傷つけたり、ケガをしないようにするためにも  
切ってほしいのが何○○○の爪ですが、さてどの部分?
- ⑥ ねんざなどのケガの処置の基本「RICE」の  
Iはこの略ですが、何でしょう?  
(みなさんも好きな冷たい食べものと同じ言葉です)
- ⑦ 規則正しい生活リズムをたもつために、  
時間を決めて見てほしいものは?

①	は			
②			ど	
		③	あ	
				ゆ
④	け			
		⑤	あ	
		⑥		す
		⑦	れ	

答え ①はやね②すいどう③あき④けいろ⑤あし⑥あいす (アイス) ⑦てれび (テレビ)  
▶「おうきゆうてあて」(おうきゆうてあて)

