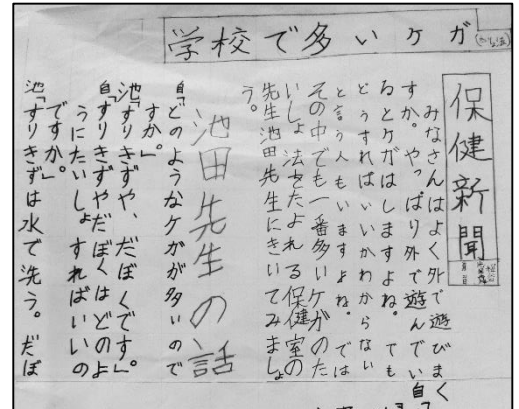




上の写真は、5年生が応急処置について調べて、そのやり方を動画で作ったものです。右は、4年生が学校で一番多いけがやその手当てを私にインタビューしてまとめた新聞です。

9月9日は「^{きゅうきゅう}救急の日」でした。

できればけがをしないようにしたいけれど、遊んでいるとけがをすることもありますね。けがをしたとき自分でできる手当てを知っておくと少し安心です。



保健新聞
みなさんはよく外で遊んでいて、けがをします。けがをしたときは、自分で手当てをしよう。けがをしたときは、自分で手当てをしよう。けがをしたときは、自分で手当てをしよう。

応急手当

3つの「ない」

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

すりきず

水であらう。すなやよごれを水であらい流そう。



はなぢ

鼻をつまんで下をむく。5分ぐらいずっとつまんでおこう。



つきゆび

動かさないようにして冷やす。無理にひっぱってはいけません。



どんなときにけがをしやすいのでしょうか。けがを防ぐことも大切です。

そうじの時間 じ かん	休み時間 やす じ かん	体育の時間 たいいく じ かん
 <p>どうっ! やあー!</p>	 <p>ズデッ うわっ!</p>	 <p>バス!</p>
 <p>ちょっとまって!</p>	 <p>まだ遊びたいから イテテテ... このままでいいか</p>	 <p>つきゆびしちゃった... ひっぱるといいんだって</p>
 <p>目にあたりたり、目の上を切ったら大変! 友だちにもケガをさせるかもしれないよ</p>	 <p>ちょっとまって! 汚れたままにしていると、ケガが悪化することもあるよ。水で汚れをきれいに洗い流そう</p>	 <p>ちょっとまって! こっせつ、だっせつ、骨折や脱臼、腱や靭帯が切れているかもしれないから、ひっぱるのはとっても危険!</p>
 <p>ほうきはそうじの道具。ただ正しく使おうね はーい てっだうよ そうやってもつんだね</p>	 <p>傷口をさわらないように流水で洗ってね よっ ハード...?</p>	 <p>応急手当の基本は「RICE」。安静にして、冷やそうね あんなもちかたできるんだ...</p>
 <p>道具を正しく使ってケガを防ごう! 周りもよく見てね</p>	 <p>きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね</p>	 <p>運動前の準備運動も大切だね。つきゆびくらい...と思わず、安静に</p>

まだまだコロナ対策



基本は手洗いです。
食べる前と後・トイレの後・
外から帰ったときなど、てい
ねいに手を洗いましょう。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身!



あなたの元気を
守るのは?

覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本的な頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる

