

ほけんだより

# すこ 健やか

## 5号

令和4年9月28日  
第五福田小学校 保健室

先日、避難訓練を行いました。みなさん、静かに素早く避難できていましたね。災害は、いつ来るかわかりません。もしもの時のために、普段から避難できる準備と練習をしておくことが大切です。おうちでも、もしもの時の準備ができていますか確認してみましょう。

〇 守ろう！避難時の「お・は・し・も」

**お** おさない！  
おさない！  
おさない！

**は** はしらない！  
はしらない！

**し** しやべらない！  
しやべらない！

**も** もどらない！  
もどらない！

!!  まいにちチェック!!

### けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



暑さによるつかれはないですか？



服がゆるい/きつい感じはないですか？



手・足のつめはのびていませんか？



くつのはきはゆるんでいませんか？



台風が去って、急に涼なくなってきました。一日の中で気温差が大きいので、体調を崩す人が増えます。服装での体温調節や、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。また、最近ろうかを走っている人や、階段を一段飛ばしで上り下りしている人をよく見かけます。けがをしないよう、気を付けて過ごしましょう。

## よく洗うことが 大切なのは…

鉛筆の芯が刺さったり、砂などが傷口についたりすることがあります。そのまま治ると色が残ってしまうので、すぐに洗い流しましょう。また、さびた釘や古い木のくずでけがをしたときは、傷口を洗ったら病院に行くようにしてください。これらには破傷菌(土や泥水の中など、どこにでもあります)がついていることがあり、感染すると筋肉がかたくなったり、口が開けにくくなったりします。けがをしたら水道の水で洗い流す！をおぼえておいてくださいね。

どちらが正しい？

### 救急処置ミニクイズ

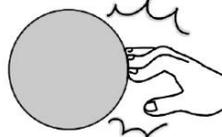
**A** ころんですりむいたときは…？

- ① 水道の水でさす洗い流す
- ② さすにすぐばんそうこうをはる



**B** つきゆびをしたときは…？

- ① あたためて引っぱる
- ② 冷やして動かさないようにする



**C** 頭に「こぶ」ができたときは…？

- ① 冷たいタオルをあてる
- ② あたたかいタオルをあてる



**D** 足ががつてしまったときは…？

- ① 冷やしながら強めにたたく
- ② あたためながらマッサージする



(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)