



2学期がスタートして約1週間が経ちました。夏休みモードから学校モードへの切りかえはできましたか？夏休みには、ちょっと戦ったことや楽しかったことなどのすてきな思い出ができたことと思います。その思い出を2学期のパワーに変えて、元気いっぱいの学校生活を送りましょう！

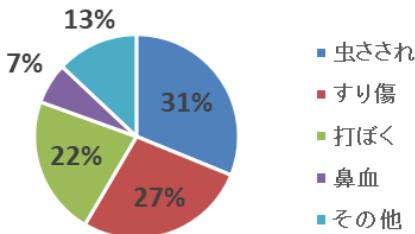
## 夏のつかれ のこ 残って いませんか？



9月9日は  
救急の日

### こんなときはどうする？

▼来室記録 外科編



まだまだ暑い日が続きます。だるさやつかれを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれない。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す（早ね早起き、朝ごはん）
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・ぐっすりねむる（ねる前にスマホやパソコンは見ない）
- ・冷たい飲み物やアイスなどをとりすぎない



自分の健康を守るのは、自分です。だるさやつかれは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてください。

## けがの 応 急 手 当



1位 虫さされ、2位 すり傷、3位 打ぼく、4位 鼻血

ほけんだより夏休み編にもけいさいした外科の来室記録ですが、今回は、9月9日の救急の日に合わせて、来室理由に多かった虫さされ、すり傷、打ぼく、鼻血の応急手当についてごしょうかいします。自分がけがをしたときや、周りの人がけがをしたとき、ぜひやってみてください。

### 1 校庭で遊んでいたら、虫にさされてしまった！

- さされたところを水道水でよく洗う。
- はれや、かゆみがある場合は冷やす。
- ×かく→皮ふを傷つけたり、感染症を引き起こしたりする
- ×たたく・あたためる→毛細血管が広がり、かゆみが増す



### 2 校庭で転んで すり傷ができ、砂だらけに！

- 水道水で洗い流し、保健室に行く。
- ×砂を手ではらい、すぐに消毒する
- 砂が残ったままになってしまい、感染症を引き起こしたりする



### 3 バasketボールがうでに当たって赤くなった！

○赤くなったところを冷やして安静にする。



### 4 サッカーボールが顔に当たって鼻血が出た！

- 座って軽く下を向き、小鼻をつまむ。
- ×上を向いて首の後ろを強めにたたく。
- 鼻血が口へ逆流するおそれがある

