

ほ・け・ん・だ・よ・り

9月7日～22日頃は「白露^{はくろ}」と呼ばれます。夜の気温が下がり、草花に降りた露(水滴)が朝日に照らされて白く輝く、そんな光景からついた名前です。しかし、地球温暖化の影響で最近9月に入っても厳しい暑さが続いています。こまめな水分補給で熱中症対策を心掛けつつ、涼しい朝の訪れまでもうひとがんばりしましょう。

＋ 応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにして

ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。

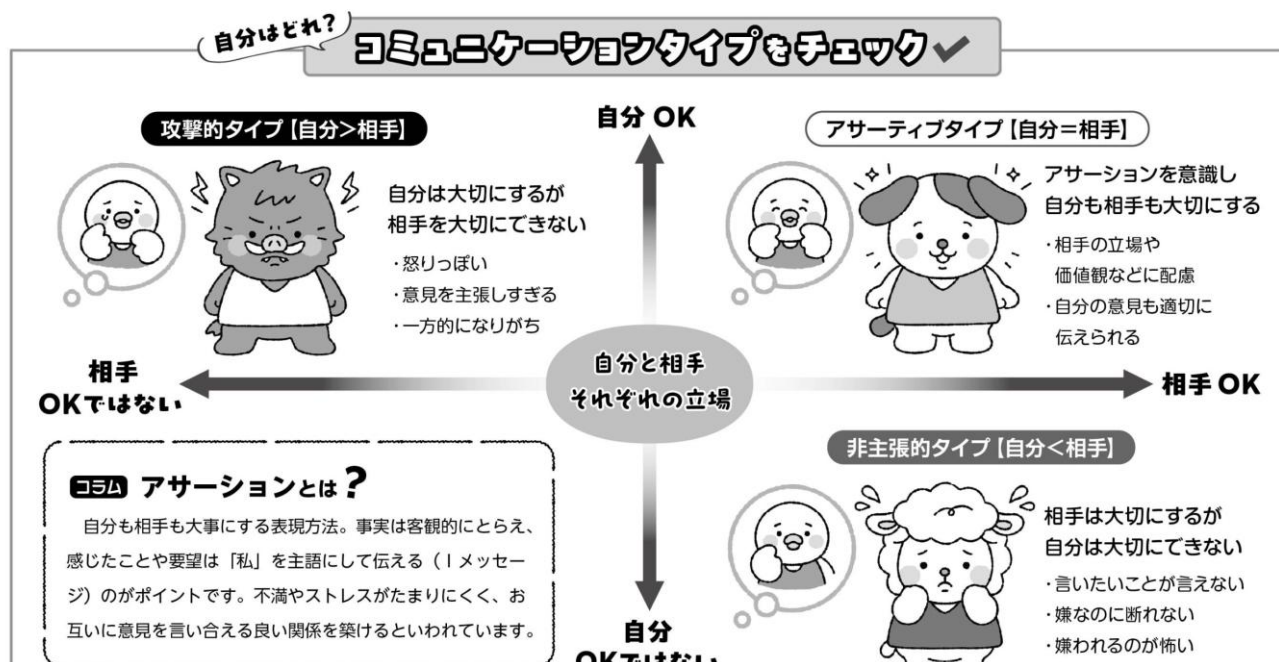


正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。

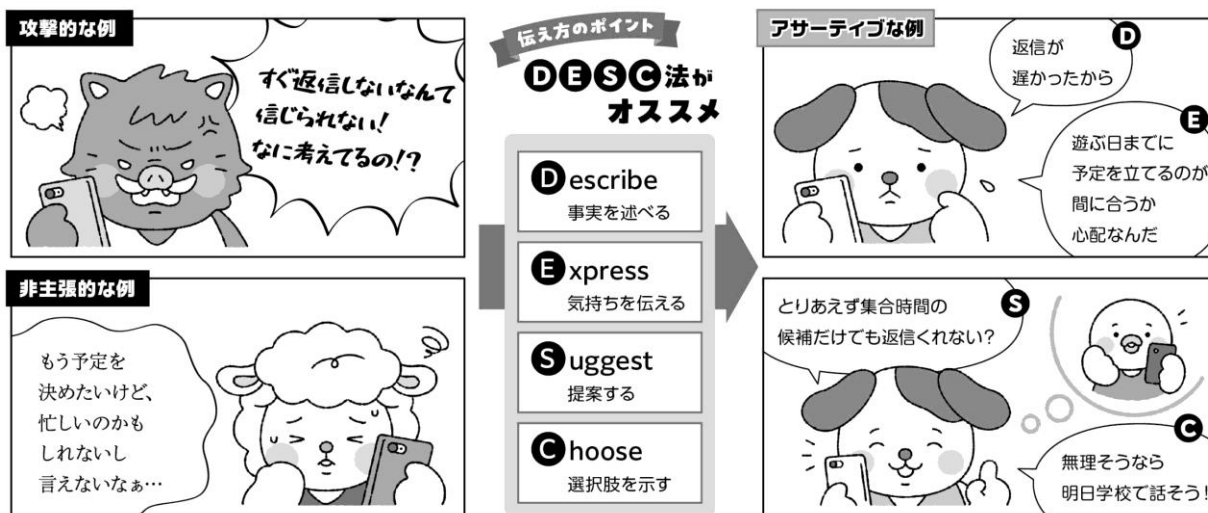


学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと疲れてしまいます。逆に自分の意見ばかり言っていると周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうか？皆が過ごしやすくなるように考えてみましょう。



たとえば…

友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？



人間関係が上手いかわなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来て下さいね。