

# ほけんだより9月

令和7年9月  
呉市立本通小学校  
保健室

9月になり朝晩は少し涼しくなってきましたが、日中は30度越えの暑さがまだまだ続くため、熱中症に気をつけながら、休み明けの体を慣らしていきましょう。

本校では8月末より「水痘（みずぼうそう）」が流行っています。水痘は【飛沫感染】や【接触感染】でうつります。潜伏期間も約2週間と長いため、手洗いうがいを必ず行いましょう。発熱や発疹（初めは皮膚の表面が赤くなり、その後水疱になっていく）がでた場合は、医療機関へ受診をお願いします。水痘は発疹がかさぶたになるまでは出席停止になります。

## 正しい手当はどれ??

<p>【1】体育で走っていてころんだ</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>① 流水できれいに洗う</li> <li>② そのまま何もしない</li> <li>③ すぐにばんそうこうをはる</li> </ol>	<p>【2】急に鼻血が!</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>① 上を向く</li> <li>② 下を向いて小鼻をおさえる</li> <li>③ そのまま何もしない</li> </ol>	<p>【3】ドアに手をはさんじやった</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>① 指をひっぱる</li> <li>② 氷水などで冷やす</li> <li>③ 指をたたく</li> </ol>
--	---	---

こたえ

- 【1】① まずは、しっかり汚れを落としましょう  
 【2】② 上を向くとどのに血が流れてしまうので、下を向いて鼻をつまんで血を止めます  
 【3】② 腫れや痛みがある場合、冷やしてひどくなるのを予防します

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** あんせい  
安静 Rest 安静にして動かさない

**I** れいきやく  
冷却 cing 痛いところを冷やす



**C** あつぱく  
圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫

**E** きょじょう  
挙上 Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう