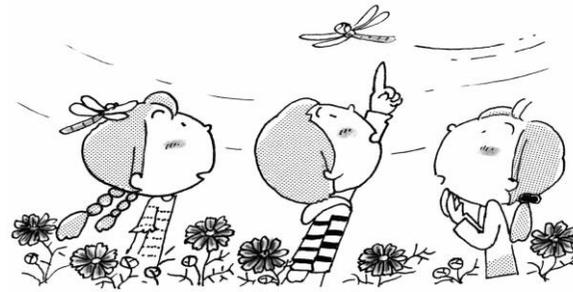




旭小学校 保健室 2023. 9. 4

夏休みが終わり、またみなさんの元気な顔が見られてホッとしています。長い休みでしばらく会わない間に心も体も少し大きくなったみなさんがちょっとまぶしく感じられます。これから行事の多い季節を迎えます。生活リズムをととのえてからだの調子をくずさないよう気をつけましょう。



# 傷は、こうして治ります

すりむいた！



指を切った！



そのとき、皮ふは…

皮ふの表面が傷ついています。

傷ついた皮ふを治す細胞が集まってきます

- ★血を固めて止める細胞 (血小板)
- ★ばい菌を食べる細胞 (マクロファージ、好中球)
- ★傷口をくっつける細胞 (繊維芽細胞)
- ★傷口をふさぐ細胞 (表皮細胞)

傷口がジクジクするのは、これらの細胞の働きを助ける液体が出ているからです。

## けが予防 ここに注意

まわりのようすをよく見る

危険な場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人のようすをよく見て行動しましょう。

きまりを守る

「立ち入り禁止」「〇〇してはいけません」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまりです。

動きやすい服装で

ひもやかざりの多い服や、サイズの合わない靴は、引っかかったり、転んだりして、けがの原因になります。

子どもの靴選び ここがポイント

- 靴底が硬すぎないもの
- 甲の部分がフィットするもの
- つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

応急手当て  
ここまでは  
自分でしよう

すり傷 切り傷

水道の水で洗う

傷口についた汚れやばい菌を洗い流します。

血が出ています

傷口にハンカチを当て、強くおさえる

出血を止め、体の働きを助けます。

くじいた 突き指

水や氷で冷やす

痛みをおさえ、はれや炎症を少なくします。