

# ほけんだより



第2号



「RICE」は  
おうきゆうであて  
応急手当の  
きほん  
基本の  
かしらもじ  
頭文字です。

令和5年9月 小川南小学校 保健室

9月13日頃は「鶺鴒鳴」と言われ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今は1年中鳴き声を聞くことができます。ちなみに、水戸市ではハクセキレイ(セキレイの仲間)が市の鳥として選ばれています。街中でも見かける身近な鳥なので、「チチン チチン」とかわいく鳴く声に耳を傾けてみましょう。

## タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。  
1人はケガが早く治ったらしい。  
早く治ったのはどっち? それはなぜ?

**ケース1+**  
運動場で転んでケガをした

ケガをした後の行動を見てみよう。>>>

Aさん Bくん

傷口を水で洗った。 そのままにした。

わかったぞ! 早く治ったのは Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

**ケース2+**  
熱いフライパンを触ってやけどした

ケガをした後の行動を見てみよう。>>>

Cさん Dくん

水道水で5分以上冷やした。 氷で5分以上冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

**ケース3+**  
校庭でサッカーをしていてぶつかった

ケガをした後の行動を見てみよう。>>>

Eさん Fくん

動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。 無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは Fくんだ!

無理に動かさずケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

覚えておこう! **RICE**

- Rest (安静)** 安静にして動かさない
- Icing (冷やす)** 痛いところを冷やす
- Compression (圧迫)** 押さえて圧迫する
- Elevation (拳上)** 心臓より高くあげる

ココ3にも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン 0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。

命の学習 『いかにのおすし』と生きているしるし

NPO法人いばらき救命教育・AEDプロジェクトの教材を使用して、救命教育に取り組んでいます。今月は1・2年生で行いました。1年生では、学校の外で危険な目に遭ったときの身の守り方について考え、2年生では心臓のリズムや呼吸を感じて、生きているしるしを確かめました。自分や他の人の命は大切なものだと知り、それを守るための方法を一緒に考えていきます。来月は4・6年生です。お楽しみに!