

9月7日～22日頃は「白露」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では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がけつつ、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よう

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のです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



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よう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

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。



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！

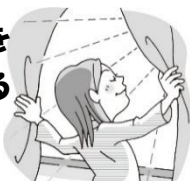
正解 ①

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。



学校モードに切り替えるために 4つのスイッチON！

① 朝日を浴びる



② 朝ごはんを食べる



③ 湯船につかる



④ 寝る前にメディアを使わない



体育祭練習が始まります！

9月16日からいよいよ体育祭週間が始まります。まだまだ暑い日が続くので、熱中症対策をしっかりして取り組みましょう！併せて、けがをしないための対策もしっかりしておきましょう！

いくつ
知ってる？

水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？

- ①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい水分を失っている？

- ①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ

Q1：③、Q2：②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考：環境省 HP



手足の爪切っていますか？

体育祭練習や競技中は、友達と接触する場面も多くなります。爪が長いと、自分だけでなく、友達を傷つけてしまうことがあります。

また、爪の間には汚れや菌がたまりやすく、衛生面でも注意が必要です。けがを「しない・させない」ためにも、体育祭前に爪を短く切っておきましょう。体育祭の時期に限らず、普段から爪を短く整えておくことを心がけましょう！



子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1

父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につながった（2019年7月）。

事例2

中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。



これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。

