

# ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより  
2022年9月28日発行 No.10



## 9月9日は救急の日でした！

～自分でできるけがの手当てをやってみよう！～



スポーツ前の準備運動、夜更かしをしない、交通ルールを守る…どれもケガ予防のために大切なことです。日頃からの心がけで、一人ひとりケガを防いでください。ここでは、もしもケガをしたときに自分でできる手当てを紹介します！

### ひざをすりむいてしまったら…



まずは水道の水で傷口をしっかりと洗ってよごれを落とします。血が出ていたら、ティッシュやハンカチでおさえて血を止めましょう。

### 鼻血が出てしまったら…



少しだけ下を向いて、親指と人差し指を使って鼻をしっかりとおさえて血を止めます。5分くらいで止まります。全然止まらないときは保健室へ！

### 手をハサミで切ってしまったら…



ティッシュやハンカチで傷口をおさえて血を止めます。たくさん血が出ているときは、傷口を心ぞうよりも高くなるように手をあげましょう。

### 目の中にゴミが入ってしまったら…



しずかにまばたきをして、涙といっしょに流します。目をゴシゴシすると取れなくなってしまうこともあるので注意。違和感が続くようなら受診を！

### こんなときは迷わず病院を受診しましょう！

- ① 頭を強く打ち、記憶障害・吐き気・手足のしびれなどがある場合
- ② 目やまぶたの打撲により目が開かない・視界がぼやけるなどの場合
- ③ 手や足の関節に明らかに変形や腫れがある場合
- ④ 切り傷が深く、出血が多量で止血が難しい場合 など



心配なときにはかかりつけ医に相談しましょう！

## インターネットの使い方について考えよう！

インターネットは知りたい情報をすぐに調べることができたり、はなれている人とビデオ通話などでつながることができたりして、とても便利なものです。しかしその一方で、使い方まちがえるとキケンなものにもなります。インターネットが身近になった今だからこそ、使い方について一人ひとりがしっかりと考えてほしいと思います。

**LINE**

相手が傷つく言葉を送信していませんか？

**Instagram**

その写真、本当に投稿してもよいですか？自分や友だちの個人情報は守れていますか？

**YouTube**

ついつい長時間見すぎていませんか？画面と目は近すぎではありませんか？

**Twitter**

知らない人とやり取りをしていませんか？いい人に見えても、実際はわかりません。

**Nintendo Switch**

ゲームをやる時間はきちんと決めていますか？オンラインゲームで暴言をはいたりしていませんか？

### SNSを通じた子どもたちの犯罪被害が年々増加しています

子どもがSNSをかたんに利用できる今、事件にまきこまれるケースが増えています。「SNSで仲良くなった人に会いに行き、連れ去られた」「裸の写真を送れと言われて送ってしまった」など、実際に小学生でも被害を受けています。SNSで知り合った人をかたんに信じてはいけません。



### 今月のひとりごと



5年生、中学1・2年生のみなさん、地域防災交流学習お疲れさまでした！  
長靴とばしがと～っても楽しそうで、わたしも挑戦してみたくなりました♪  
おうちの方に楽しかったこと・がんばったこと、たくさん伝えてくださいね☆