



おぼえておこう！自分でできる

# 応急手当

## 血がでているとき

ころんで、  
ひざをすりむいちゃった



- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。

## やけどしたとき

熱いお茶が  
手にかかっちゃった！



- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします（5～10分が目安）。

## 鼻血がでたとき

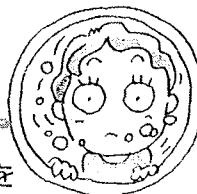
急に鼻血！



- ①手をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。

## 目になにか入った

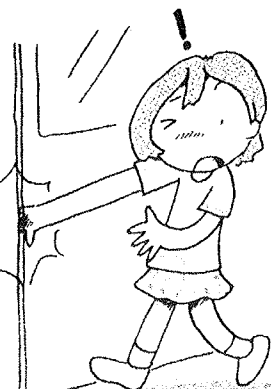
急に目がコロコロして、  
なんか入ったみたい



- ①水を入れたせんめんきに顔をつけて、まばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましょう。

## ぶつけたとき

階段でつまづいて  
ひざをぶつけた！



## はさんだとき

教室のトビラに、  
手をはさんだ！

## ひねったとき

バスケのシュートで  
着地したときに  
足をひねった！

だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の  
応急手当の基本はRICEです

## Rest 安静

ケガの部分動かさない



## Icing 冷却

内出血や腫れを  
おさえるために冷やす



## Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、  
内出血や腫れをおさえる



## Elevation 挙上

ケガの部分心臓より  
高く上げて、内出血や腫れを  
おさえる



# 尿検査のお知らせ

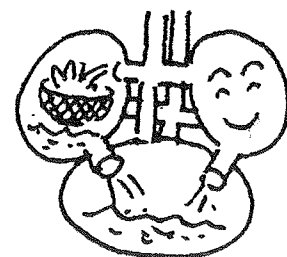
おうちのひと  
いっしょに  
読んでね！

提出日：9月3日（火）

4日（水）・・・予備日

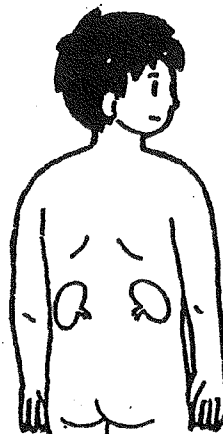
## 尿検査では・・・

腎臓やぼうこうが元気に働いているかを調べます。



## 腎臓ってなに？

●からだのどの部分にあるの？



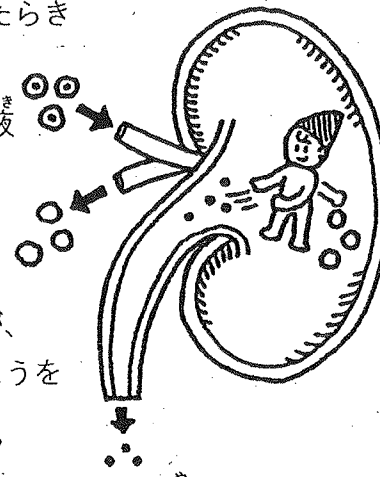
- ◎大きさ・・・にぎりこぶしより  
ちょっと大きいくらい
- ◎形・・・空豆にている
- ◎色・・・暗い赤

●腎臓のおもなはたらき

送りこまれる血液

きれいになった血液

とりのぞかれたものが、  
おしっことしてぼうこうを  
通って体の外に出る。



★腎臓は血液のクリーニング屋さん！

送られてくる血液の中から余分なもの  
(古くなって役に立たなくなったもの、  
取り過ぎた塩分、糖分など)をとりのぞき  
尿【おしっこ】をつくる。

からだが  
むくむ

あそんだり  
運動しにくい



じんぞうに  
いじょう  
異常があると

わすれずに  
提出してね！

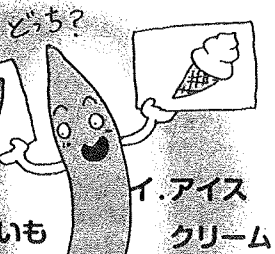
# まいにち 毎日、うんち出ますか?

## バナナうんちは、けんこうのしるし

けんこうな人は、毎日、朝ごはんを食べて、トイレに行き、バナナの形に似たうんちをするといえます。あなたはどうですか?

### クイズ! バナナうんちをするのにいいのはどっち?

#### クイズ①



#### クイズ②



#### クイズ③



△: 8  
○: 7  
△: 1  
E6C

### 考えるヒント バナナうんちをするために大切なポイント

#### 食べ物

食物せんいの多い野菜や  
いもなどを食べる

#### 運動

体を動かすと、ちょうが  
はたらき、うんちが出る

#### 生活

早ね、早おきの生活をして、  
朝のトイレタイムをしっかり作る

自分のうんちをかんさつして、バナナうんちが出るように、けんこうに気を付けましょう!

## すいみん よい睡眠のための せいかつしゅうかん 生活習慣チェック!

ぐっすり眠って、スッキリ起きるために、  
あなたはどんなことができているかな?  
チェックしてみよう!  
「ハイ」なら□の中に○を書きましょう。

- あそ
- 起きる時間を決めている
  - 起きたら朝の光をあびている
  - 顔を洗って、歯みがきをしている
  - 朝ごはんをよくかんでしっかりと食べている

朝の光をあびて、しっかりと  
朝ごはんを食べる  
ことで、体が目覚め  
ます。

- ひる
- 休みの日でも、毎日同じ時間に起きている
  - 勉強に集中して取り組んでいる
  - 読書をしている
  - 体を動かしている
  - 体を使って遊んでいる
  - 友だちや家族と話を楽しくしている
  - 夜ごはんを7時半までにすましている
  - 寝る前におなかいっぱい食べていない
  - お風呂は寝る1時間前までに入っている
  - おそくまでテレビを見ない
  - ゲームは時間を決めて、しすぎない

お昼の間に体と脳をたく  
さん使って、いい具合に疲  
れさせると、  
夜ぐっすり眠  
ることができ  
ます。

- よる
- ようにしている
  - 寝る前に歯みがきをしている
  - パジャマはゆったりして、汗を吸うものを着ている
  - 寝るときは、電気を消している
  - 毎日なるべく同じ時間にふとんに入っている

寝る直前までテレビを見  
たりゲームをしたりする  
と、脳が休まる  
のに時間がかか  
って、なかなか  
眠くなりません。

毎日決まった時間に  
寝るようにすると、体  
のリズムが整って、決  
まった時間に眠たくな  
り、ぐっすり眠れるよ  
うになります。

あなたは、どれだけ○がつけましたか?  
○の数が多い人ほど、よい睡眠がとれています。  
○の数を増やして、毎日ぐっすり眠ってスッキリ起き  
られる、よい睡眠にしましょう。