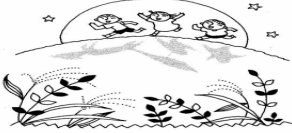


ほけんだよ!

札幌市立
あやめ野小学校
H22. 9. 11
No.6



厳しい残暑も終わりを迎え、朝夕には涼しい風が吹くようになりました。暑かった夏の影響か、体調を崩し気味の子も見られます。十分睡眠時間をとり、体の疲れをとって、体調をととのえましょう。



からだの動かしやすい季節になりました。その分、ケガも増えてきます。ケガをしたとき、どうしたらいいのかももう一度考えてみてください。

きゆうきゆう 9月9日は救急の日

でした!



ころんで、
けがをした!



でも、
保健室に
くる前に!

◆傷口についている汚れ（砂や土など）を水道の水で洗い流す。

水道の水

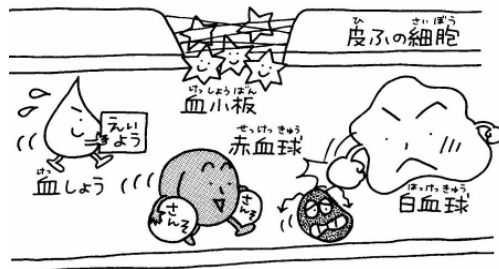


からだクイズ

Q 血が赤いのはなぜ?

血液は、赤血球、白血球、血小板という形のある成分と、血漿という液体の成分からできています。このうち赤血球には、酸素を運ぶ働きをする「ヘモグロビン」という成分があります。このヘモグロビンが赤い色をしているため、血は赤く見えるのです。

なお、もともと赤いヘモグロビンですが、酸素と結びつくとより明るい赤色になります。



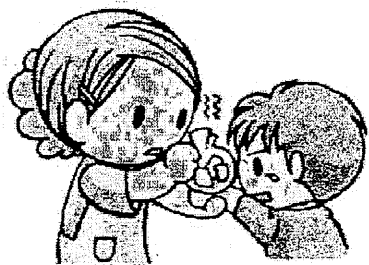
虫に注意! じらしょう

暑かった夏の影響か、今年は虫が多く発生しているようです。蚊も多く、たくさん子どもたちがさされています。また、蜂も見られるようになりました。ご家庭でもご注意ください。裏面に蜂についてのせておきますので、ご参考にしてください。



スズメバチに刺されたときは

ハチに刺された!



刺された所を冷やす

すぐに手当を

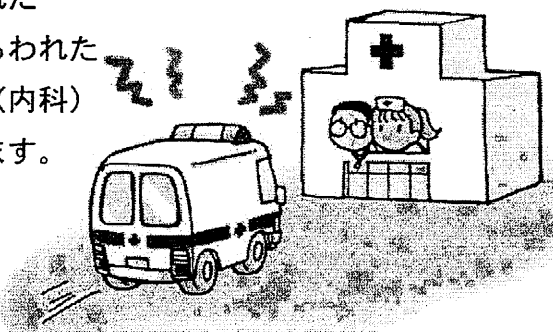
- 姿勢を低くしてその場を離れる
- 傷口から毒を指でしぼり出す
- 患部を水で洗浄し、氷で冷やす
- 薬（抗ヒスタミン軟膏）をつける
病院（皮膚科または内科）に行く

緊急で病院に行く場合

- 一度に多くのハチに刺された
- 直後にショック症状があらわれた
危険ですので、すぐに病院（内科）
で治療を受ける必要があります。

ショック症状の例

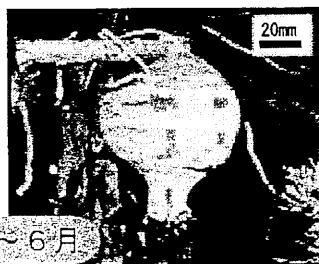
呼吸困難、顔面蒼白、
全身のじんましん、
吐き気、激しい悪寒



急いで病院へ

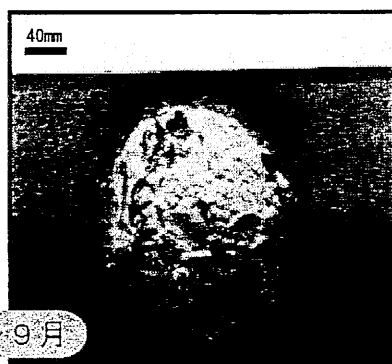
スズメバチの巣って?

特徴は球形・しま模様



5～6月

コガタスズメバチの女王と初期巣



7～9月

ケバクスズメバチの巣
(提供: 北海道ペストコントロール協会)

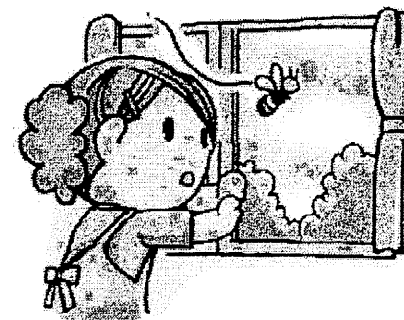
スズメバチに刺されないためには

ハチは外敵から巣を守るために攻撃します。
巣やハチを刺激しなければ、むやみに刺しません。

ハチがいる! どうしよう?

ハチを刺激しないでください

- 手で払ったり、駆け出したり
しないようにしましょう。
- 巣を見つけたときは、静かに
その場を離れましょう。
- 家や車の中に入ってきたとき
は、窓を開けて出ていくのを
待ちましょう。

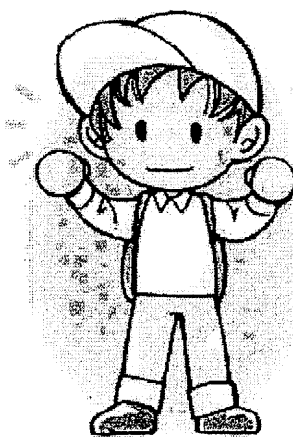


窓を開けて待つ

野山に出かけるときは

黒い色、大きな音、甘いにおいにつけて

- 黒い色は、ハチに攻撃されやすいので、
白っぽい帽子、長そで、長ズボンを着
用しましょう。
- 知らずに巣に近づいてしまうことがあ
るため、山道からはずれないように歩
きましょう。また、ハチを刺激するの
で大きな音をたてないようにしまし
ょう。
- においにハチが集まることありま
す。ジュースの空き缶などは必ず持ち
帰りましょう。香水などをつけるのも
やめましょう。



白っぽい服装で