

ねん がつ  
2024年 9月

# どろんこ



ひろはたしょうがっこう  
広畑小学校

ほけんしつはっこう  
保健室発行



## タイムスリップ探偵 なぞ 早く治った謎を解け!

いっしょ 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 +

うんどうじょう ころ  
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



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



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 +

あつ かわ  
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



水道水で  
5分以上冷やした。

Dくん



氷で  
5分以上冷やした。



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 +

こうてい  
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



うご  
動けそうだったから傷口を  
洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室  
で固定して冷やした。



早く治ったのは  
**Fくんだ!**

無理に動かすとケガが悪化する  
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。



あわ 慌  
てているとき



周囲の状況を落ち着いて  
見られるように、余裕を  
もって行動しよう。

ゆ だん 油断  
しているとき



「危ないかもしれない」  
と考えて、いつも以上に  
安全確認をしよう。

つか 疲  
れているとき



前日の疲れが残っている  
と注意力が落ちてしま  
うよ。睡眠はしっかりと。