

夏休みが終わり、元気に登校できている人もいれば、ちょっと憂うつそうな人もいますね。「なんか前向きな気持ちになれない」という人は、秋らしい楽しみを一つ見つめてみては？例えば寝る前15分間だけ読書をする「読書の秋」。少し早く起きてウォーキングする「スポーツの秋」。人ではなく物や風景を撮影してみる「芸術の秋」。朝ご飯に1品プラスしてちょっと豪華にしてみる「食欲の秋」。考えるだけでもワクワクしますよ。また、冷房で体温を調節する力が弱まっていることも！寒暖の差をなくすため、冷房の使い方や服装を見直してみてもいかがですか。

○9月9日は救急の日○

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日。また9月15日には体育祭がありますね。楽しい体育祭にするためにも、普段から怪我には十分に気をつけましょう。

・怪我(すり傷・切り傷)はどうやって治っていくのかな？

<p>①擦ったりすると血管が傷ついて血が出ます。</p>  <p>打撲のときは、皮ふの下で血が出ているんだよ。</p> 	<p>②血が固まり仮のふたをして、出血を止めます。これが“かさぶた”！</p>  <p>血が出たとき押さえるのは、早く血が止まるように手助けしているため。</p> 	<p>③その後体に入ってきた異物や死んでしまった細胞を掃除します。</p>  <p>傷口の砂を洗い落とすのは、この掃除が長引かないようにするためね。</p> 	<p>④掃除が終わったら皮膚の下から新しい皮膚が作られ、かさぶたは自然とはがれ落ちます。</p>  <p>みなさんには自分で自分を治す力があるのですね。</p>
---	--	---	---

ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

<p>傷 傷口が汚染されている どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配</p>	<p>ギ ギザギザの傷 化膿しやすく治りが遅い</p>	<p>水 で洗っても石やガラスが取れない 無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう</p>
<p>血 が止まらない 見た目より深いところまで傷が及んでいるかも</p>	<p>動 物や人にかまれた 感染症が心配です</p>	<p>心 つまでも痛い 傷の中に石やガラスが残っているかも</p>

すり傷や切り傷以外にも、スポーツ外傷には**打撲**や**捻挫**があります。

この場合も怪我をしたらすぐに運動を中止し、

①Rest(安静) ②Ice(冷却) ③Compression(圧迫) ④Elevation(挙上)

の処置を行うことが効果的です。(↓覚え方)



安静にして 痛いところを冷やす 押さえて圧迫 あげよう 心臓より高く上げよう

怪我をしないことが一番ですが、怪我をしてしまったあとの対応も大切です。痛みや違和感が続く時は、放置せず早めに保健室に来てくださいね。保健室前の掲示物もぜひ参考にしてみてください。

ちゅうい ヒアりに注意

ヒアリは、^{なんべいしゅっしん} 南米出身のちい 小さなアリです。

これまで日本ではみつかっていませんでしたが、
6～7月の間に、茨城、東京、神奈川、愛知、
兵庫、大阪でみつかりました。外国からきたコン
テナの中や、港の近くの地面にいました。

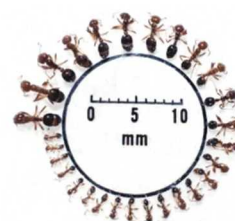


みわ かつ 見分け方

- ^{あかちやいろ} 赤茶色で、ツヤツヤしている。おしりの色は暗め。
- ^{いろいろ} 色々な大きさのアリが混じっている (2.5-6.0mm)。
- ^{つち} 土で塚を作って集団で暮らす。

^{ちゅうい} 注意：塚をつつくと、ワッと出てきて集団で刺します。

いろいろな大きさがいる



S.D. Porter, USDA-ARS

あやしいアリがいたら、近づかない、触らないようにしましょう。

さ アリに刺されたら

^{おとな} すぐに大人に相談しましょう。

ヒアリだったら、刺されると、とっても痛い^{いた}です。かゆみ、じんましん、息^{いき}が苦しい、ふらふらするなど体^{からだ}の変化^{へんか}が出ることもあります。

先生方、保護者の方へのお願い

ヒアりに似たアリの集団がいて、駆除をお考えの場合は、最寄りの環境省の地方環境事務所や、都道府県の環境部局にご相談ください。

ヒアリが集団にいる場合は、むやみな駆除は拡散させるおそれがあるほか、日本には在来^{こくさい}のアリ (270 種以上) がいて、生態系の中で重要な役割を担っており、全てのアリの駆除してしまうことは、日本の生態系を壊してしまうことにつながりかねません。

アリ塚

