

## ちょっと気になる 健康の話

# 知っておきたい応急処置

### 打撲

軽い打撲の場合には、保冷剤などをタオルで巻いたものを患部に当て冷やします。患部の熱が取れたら外します。数日経っても腫れや痛みに変化がなければ医療機関の受診を。頭部、胸部、腹部の打撲の場合には、受傷から数日後に症状が現れることもあります。

#### ●頭部の打撲

意識障害や記憶障害はないか、ぐったりしてないか、めまいやしびれやまひはないか、けいれんしてないか、吐いてないかをまず確認。これらの症状があれば直ちに医療機関の受診を。遅れて症状が現れることもあるので少なくとも24時間は注意。

#### ●胸部や腹部の打撲

意識障害はないか、ぐったりしてないか、胸痛や腹痛はないか、息苦しさや吐き気の有無をまず確認。これらの症状があれば直ちに医療機関の受診を。内臓破裂などの症状は数日後に出ることもあるので2～3日は注意。



### やけど

流水で10分以上患部を冷やします。流水を当てにくい箇所では濡らしたタオルを当ててこまめに取り替えます。なお、患部以外を冷やしすぎると低体温や凍傷になる可能性がありますので注意。服は水疱を破らないように慎重に脱がせませんが、衣服がくっついてしまっている場合や脱がせにくい場合にははさみで切って脱がせませす。やけどには、皮膚の表面のみにとどまっている1度、真皮まで及んでいる2度、皮下組織まで達している3度の3段階があります。2度以上の場合は自然治癒が見込めません。また、やけどの範囲が体の10%以上に及ぶと命に危険がおよぶ状態です。2度以上や範囲が広いやけどの場合には適切な応急処置の後すみやかに医療機関を受診してください。



### 骨折

患部を締め付けている衣類などがあれば脱がせるか切り広げ、患部を露出させます。骨折箇所の上下の関節をまたぐように副え木を当てて患部が動かないように固定。骨折かどうかわからない場合、動作確認や変形を戻そうとしたりせず、動かないように固定した後医療機関の受診を。患部に傷がある場合は、そちらの応急処置後に患部の固定を。



### 鼻血

しっかり鼻をつまんで下を向き5分間そのままにします。10分以上経っても血がポタポタと垂れてくるようなら医療機関に相談しましょう。(上を向いてしまうと、鼻の中に血が溜まらず固まりにくい上、のどに流れ込んできた血を飲み込み吐き気をもよおすことがあります)



# 子どもにとっての“いちばん”を 考えてみませんか？

家庭や社会の中で身近に起こっているできごとを見ながら、

「子どもや子育てのこと」を考えていきます。

～今回は、子どもの社会性について考えます。～

## 公共交通機関でのおでかけ

子どもは親の行動を見ている。公共でのマナーなどは親や身近なところから学んでいきます。困っている人がいたら、ちょっと一言かけてあげるといいですね。



人は一人では生きていけません。

子どもは地域社会の人々と関わりながら、成長していきます。

世の中にはどんな人たちがいるのか、人と人はどのように関わっていったらよいのか、

社会の中でどのように行動していったらよいのか、

親子で体験しながら、子どもと考えていけたらよいですね。

「子どもに親の行動をみせる」、言ってきかせるより、

子どもの心に残りやすい学びになるのではないのでしょうか。

家族だけでなく、企業・団体、社会全体で子ども・若者の育ちと子育て支援していく世の中になるよう願いを込めて

長崎県青少年育成県民会議

〒850-0031 長崎市桜町4-1 長崎商工会館9階 TEL/FAX 095-824-7510 E-mail n-kenminkaigi@room.ocn.ne.jp



「できること」からはじめて「できること」を少しずつ増やす!

# ちようどの学びで好きになる♪公文式!!

お子さまの  
できることから始めるので、  
学びが楽しく好きになります。



1 ひらがながよめなくても大丈夫  
ひらがなや数字が読めるようになるための教材から始めます。先生のお手本を聞いたり、先生といっしょに読んだりする中で、「もし」や「かず」の世界に親しみ、学ぶ力を身に付けていきます。

2 「できる」から、楽しく集中する  
子どもにとって「できる」ことは、とてもおもしろいことです。KUMONでは、お子さまの「ちようど今、できること」をするから、自然と楽しく集中して学ぶことができます。

3 教室は週2日  
ご家庭でも楽しく学べます  
KUMONでは、教室のない日でもご家庭で学べるように、教材をお渡ししています。お子さまに「ちようど」の内容だから、短い時間で楽しく取り組んでいただけます。

国語はひらがな文の読み書きが得意に♪  
算数はたし算がスラスラに♪  
聞いてまねして、英語が好きになります。

楽しくできるくもんの教材♪



## 「KUMON BUZZ PLACE」

現在KUMONを学習中の生徒さんや保護者の皆さん、OB・OGの「やってよかった!」の声を集めたWEBサイトです。ぜひご覧ください。



「楽しいね!」で伸ばす 0・1・2歳

**Baby Kumon**

くわしくはウェブへ

会費 1か月 2,160円(税込)



まずは体験してみませんか。小さな子どもたちの自信と興味を育む

## 公文式「幼児無料トライアル」

今がチャンス!  
参加申込  
受付中!!

学習期間  
3月後半の2学習日

- 対象: 幼児・新小学1年生
- 教科: 算数・数学 英語・国語

3月後半に2回、無料で学習を体験いただけます。

ぜひこの機会に **公文式学習を体験しませんか?**

- 体験時の教材費など含めて**すべて無料**です。
- 算数・数学、英語、国語の中から自由にお選びいただけます。
- 学力診断テストでお子さまの学力、お子さまにあったレベルの教材がわかります。
- 無料体験だけで「勉強嫌いだったうちの子が、机に向かうようになった!」など学習への意欲が変わるお子さまも多くいらっしゃいます。

「幼児無料トライアル」の後  
継続して学習される場合 **入会金無料**

● 月会費(1教科): 幼児・小学生 7,020円 ※消費税、教材費を含みます。

詳しくはWEBで



お近くの教室は  
コチラから  
**ケンサク!**

# KUMON

公文教育研究会 長崎事務局

● 教室と連絡がつかない場合は

**0120-372-100**

受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます