

# ほけんだより 9月

H 2 6  
9 月  
日光市立  
日光小学校  
保 健 室



夏休みが終わり、また皆さんの元気な顔が見られてほっとしています。長い休みで、しばらく会わない間に、心も体も少し大きくなった皆さんが、ちょっとまぶしく感じられます。これから、行事の多い季節を迎えます。生活リズムを整えて、体の調子を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。

## 傷は、こうして治ります

すりむいた！



そのとき、皮ふは…  
皮ふの表面が傷ついています。

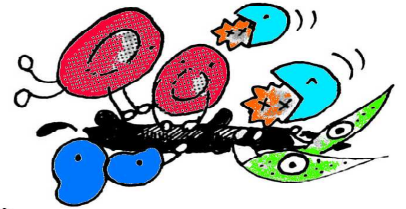


指を切った！



傷ついた皮ふを治す細胞が集まってきます

- ★血を固めて止める細胞 (血小板)
  - ★ばい菌を食べる細胞 (マクロファージ、好中球)
  - ★傷口をくっつける細胞 (繊維芽細胞)
  - ★傷口をふさぐ細胞 (表皮細胞)
- 傷口がジクジクするのは、これらの細胞の働きを助ける液体が出ているからです。



## けがが予防 ここに注意

まわりのようすをよく見る



危険な場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人のようすをよく見て行動しましょう。

きまりを守る



「立ち入り禁止」「○○してはいけません」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまりです。

動きやすい服装で



ひもやかざりの多い服や、サイズの合わない靴は、引っかかったり、転んだりして、けがの原因になります。