



いつも元気!



令和6年4月10日

第12号

発行 ボーイスカウト

高崎地区協議会

編集 会員拡充委員会



ボーイスカウトをつくった人
ベーデン・パウエル卿

カブスカウト諸君!

貧血という体の状態を知っているかな? めまいや立ちくらみ、息切れなどが貧血の症状だよ。貧血かなと思ったら座ったり横になったりしよう。カブの活動中にそんな状態のお友達を見つけたら、すぐにリーダーへ報告してね。貧血にならないためには、好ききらいをなくしてなんでも食べよう。そして、早寝早起きなど規則正しい生活習慣が大切だよ。

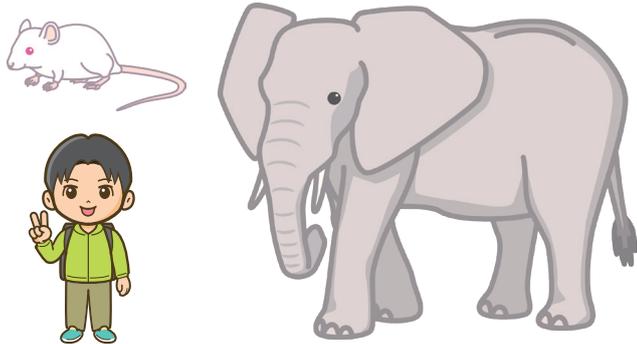


クイズに挑戦!

(答えは裏面です)

問題 人の脈拍の回数は1分間にどのくらいでしょうか? A・B・Cから選びましょう。

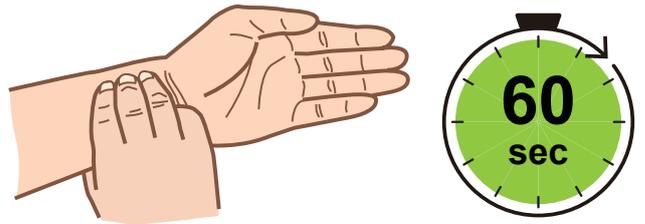
- A 10~20回
- B 60~100回
- C 600~700回



こたえ (A ・ B ・ C)

(ヒント) 自分の脈拍をはかってみましょう。

脈拍のはかり方



1. 人差し指・中指・薬指の3本の指を、反対側の手首の内側に当てる。
 2. 時計やストップウォッチで60秒はかりながら脈を数える。
- 発展 脈が何回打つと1分になるのか、体を使った長さと一緒に覚えておきましょう。

やってみよう

チャレンジ章紹介 きゆうきゆうはかせ 救急博士



1. ガーゼや包帯で傷を手当する方法を知る。
2. 傷口を直接おさえて止血する方法を知る。
3. 貧血を起こしたときや鼻血が出たときに、どうしたらよいかを知り、簡単な手当ができる。
4. 三角巾で腕をつることや、ひざの包帯をすることができる。
5. やけどの手当の方法を知る。
6. 体温と脈拍を正しくはかり、1週間記録する。

Instagram やってみます!

会員拡充委員会のInstagramを開設しています。高崎地区の活動やスカウト向けのクイズなどをアップしています。遊びに来てください。





正しい手当の方法、わかるかな？

(答えは表面です)

けがをしてしまったとき、自分でできる手当で正しいのはA・Bどちらでしょうか。
自分で手当ができて、まわりの大人やおうちの人に必ず見てもらいましょう。

①すりきず



- A より痛むので傷は触らない。
- B がまんして傷を水道水で洗う。

②やけど



- A 流しっぱなしの水で冷やす。
- B 氷を直接あてて冷やす。

③ねんざ



- A すぐ温めてマッサージする。
- B すぐ冷やしてあまり動かさない。

④きりきず



- A 傷口を心臓より上にあげる。
- B 傷口を心臓より下にさげる。

⑤鼻血



- A 上を向いて首の後ろをたたく。
- B うつむいて座り小鼻をつまむ。

③頭を打った



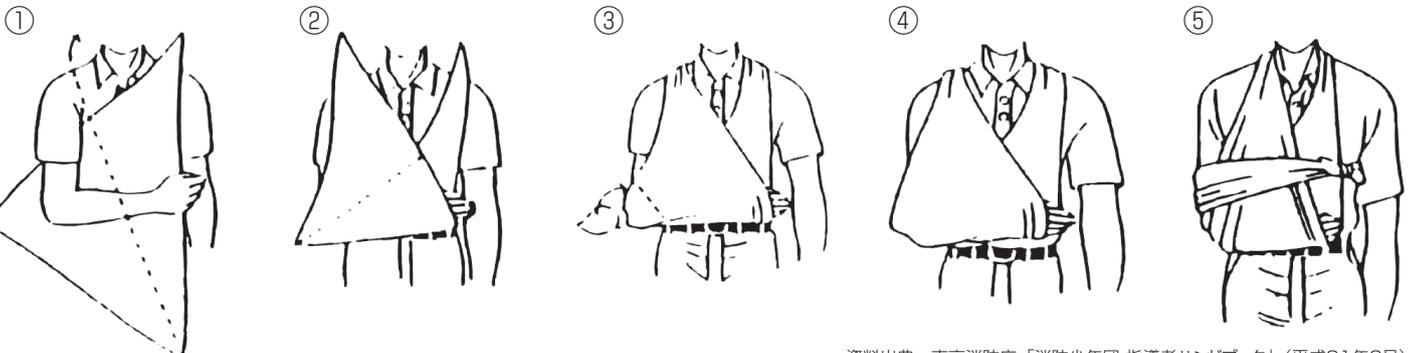
- A 頭を動かし痛みをまぎらわす。
- B あまり動かさずに冷やす。



もっと詳しく

腕のつり方 (三角巾)

三角巾を使って腕をつる方法の紹介です。みなさんがいつも身につけているネッカチーフは、三角巾のかわりに使うことができます。



資料出典 東京消防庁「消防少年団 指導者ハンドブック」(平成31年2月)

- ①図のように三角巾を腕にはさみ、つる腕の手を胸に当てる。
- ②三角巾の下の部分でつる腕を包んで肩にかけ、首の後ろで結ぶ。つる腕と包んだ三角巾の底の部分が平行になるようにする。
- ③三角巾の頂点(ひじの部分)を腕の長さに合わせて結び、内側に入れる。
- ④指先は血液の循環を確認するために、おおわないで少し出しておく。⑤三角巾が2枚あれば、もう1枚を使って体に固定する。

Aはソフ、Cはハソフ、Bは表裏の向きです。