

保健だより



H24. 9. 6 物部中学校 保健室 (No.8)

みなさんいよいよ運動会の日が近づいてきました。運動会の練習でけがはしていませんか。さて9月9日は何の日か知っていますか。

9月9日は**救急の日**です。みなさんもぜひけがをしたときの応急処置の仕方を知っておきましょう。



すり傷・切り傷

- ①傷口やそのまわりを水道水でよく洗う。
 - ②傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。
- (ポイント)
- ・手当ては手を洗ってから行う。
 - ・きれいに洗ってから保健室へ来室する。

つき指

- ①水道水で冷やす。
 - ②突いた指を、となりの指と一つしよに固定する。
- (ポイント)
- ・冷やしてから保健室へ来室する。
 - ・ひっぱったり、のばしたり、もんだりすると痛みやはれをひどくする。また骨がずれて、さらに悪化させることもあるので注意する。



頭をうった

- ①反応がある場合は、冷たいぬれタオルなどで冷やして、しばらく安静にする。
 - ②反応がない場合は、近くの人に知らせて119番通報してもらう。
- (注意点)
- ・出血している場合は、きれいなタオルやガーゼでおさえて血をとめる。
 - ・吐き気や頭痛が長引く、手足が動かみにくい、耳や鼻から出血している場合は、すぐに病院に行く。
 - ・直後は平気な様子でも、数時間～数週間後に容体が変わることがあるため、注意して様子を見る。

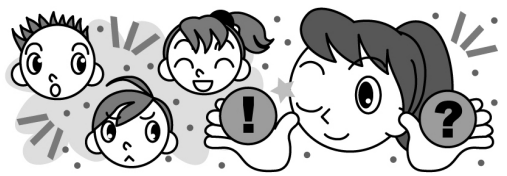


鼻血

- ①軽く下をむいて、小鼻(鼻の左右のふくらんだ部分)をつまむ。
 - ②鼻の奥にむかって強くおさえる。
- (注意点)
- ・上を向いたり、首の後ろ側をたたいたりしない。

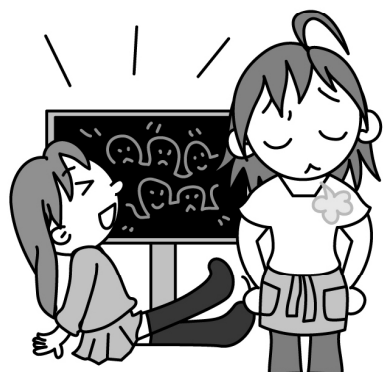
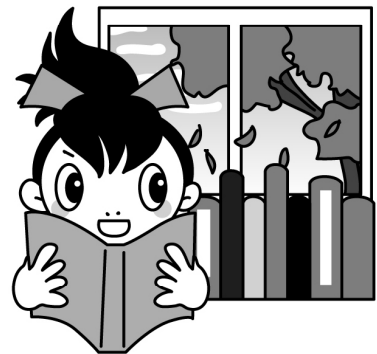
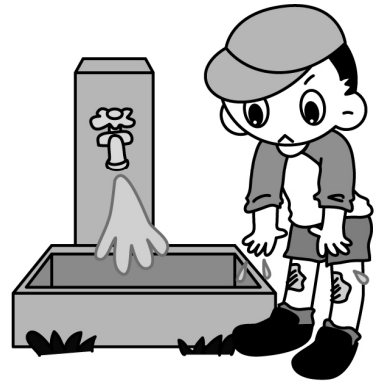
けが予防の一つとして、爪は短く切っておきましょう。自分のことも友達のことでもけがをさせてしまう危険があります。

何問？ 頭の回転コーナー



◆①～⑦の問いの答えを□にあてはめ、太い□の部分
をたてに読むと、「ケガをしたときに、みなさんにも
できるようにしてほしいこと」が表れます。

- ① すいみんをたっぷりとるために、
「はやね」と一緒に心がけてほしいことは？
- ② 外でころんだとき、傷口をきれいに洗うための場所は？
- ③ スポーツの○○、食欲の○○、読書の○○。
この○○に共通して入る言葉は？
- ④ 今年は9月21日の、
お年寄りを大切にして長生きをお祝いするのは何の日？
- ⑤ 他人を傷つけたり、ケガをしないようにするためにも
切ってほしいのが両○○○の爪ですが、さてどの部分？
- ⑥ ねんざなどのケガの処置の基本「RICE」の
Iはこの略ですが、何でしょう？
(みなさんも好きな冷たい食べものと同じ言葉です)
- ⑦ 規則正しい生活リズムをたもつために、
時間を決めて見てほしいものは？



▼

①	は					
②			ど			
			あ			
				ゆ		
④	け					
					あ	
						す
					れ	

答え：①はやおき②すいどう③あき④けいろう⑤あし⑥あيس (アイス) ⑦てれび (テレビ)
▶「おうきゆうてあて」(おうきゆうてあて)