

ほけんだより



令和4年9月
名古屋市立矢田小学校

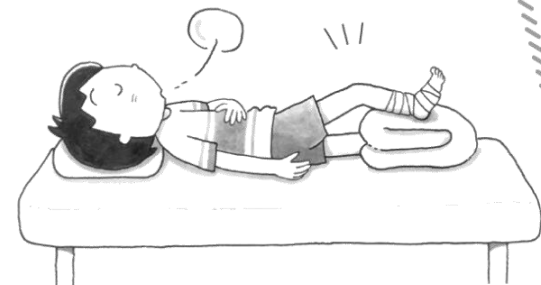
なが なつやす あ がつ か きゅうきゅう ひ ひとり き つ よ
長かった夏休みが明けました。9月9日は救急の日。一人ひとりが気を付けると良いことを紹介します。

9月の保健目標 けがの手当てについて知ろう



あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

応急手当の

あいうえお



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

ボールなどが強く当たることのできる「つき指」。この時も、しっかり冷やすことが大切です。痛みから指をブンブン振ってみたり、指を引っ張ってみたりする人がいます。症状が悪化してしまうことがあるのでやめましょう。

鼻血が出る場合がありますね。鼻血は鼻の内側の血管に傷がつくことが原因であることが多いです。鼻から血が出たら、鼻の穴をふさぐようにしっかりつまんでおさえ、下を向いてしばらく様子を見ましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

◆保健室に来る前に！みんなができることは何かな？◆

4月から7月の間に、のべ425人がケガをして保健室を利用しました。すり傷で利用した人がのべ160人。すり傷をした時、傷口に砂が付いたまま、保健室に来る人がいます。保健室に来る前に、水で洗い流してから来るといいですね。(洗い流しにくい時は、そのままでも大丈夫です。)

