

ほけんだより 9月号

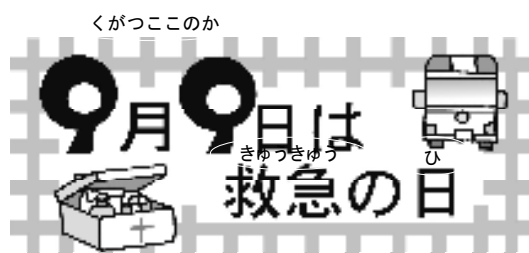
平成28年9月2日

徳島県立池田支援学校美馬分校

学校生活が始まりました。生活リズムはどうですか？
元に戻りましたか？

これから行事も多く、みなさんの活躍する場がひろがりますので、生活リズムをととのえて、からだの調子をくずさないよう気をつけましょう。

まだまだ熱中症にもなりやすい時期です。
からだを休めたり飲みものをとる時間も考えながら、すごしましょう！



救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やケガだけでなく、すりきずやきりきずの手当も「救急」のなかまです。

まず、自分がケガをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしましょう。

1 救急箱の中にあるものをチェック！

- 薬の使用期限はどうですか？→期限の過ぎているものは、捨てましょう。
- いつ開けたかわからないような薬は、ありませんか？→あれば捨てましょう。
- 体温計は使えますか？→電池が切れていたら、とりかえましょう。

2 身近なケガの応急手当

<基本>

- ・洗う
- ・押さえる
- ・冷やす



【ポイント】

- ①まず、手をあらう
- ②つぎに、きずぐちやその周りを水で洗い流す
- ③くぎやガラスの場合
抜くと、出血がひどくなることもあるので、清潔なガーゼやハンカチでおおって、病院へ行きます。

洗う
水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。

押さえる
血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、下から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。

冷やす
足をくじいたり、つき指をしたときは、タオルにくるんだ氷で冷やします。痛みをやわらばせ、はれをおさえるために大切です。

洗う・押さえる・冷やすなぜ大切？

<p>ころんだとき</p>  <p>しっかりと水道で砂などの汚れを洗い流す</p>	<p>切(き)ったとき</p>  <p>押さえて血を止める</p>	<p>つきゆびをしたとき</p>  <p>指をひっぱらずにすぐに冷やす</p>
<p>目(め)にゴミがはいったとき</p>  <p>きれいな水で洗ってこすらない</p>	<p>やけどをしたとき</p>  <p>流水(水を出しっぱなしにすること)で5分くらい冷やす。 水ぶくれができたときはやぶらない</p>	<p>鼻血(はなち)がでたとき</p>  <p>顔を下にむけて小鼻を指でつまむ</p>

3 倒れている人を見つけたら？

「119番に連絡してください。」
「AEDをお願いします。」



7月に多目的教室で学習したことを覚えていますか？
倒れている人の中に呼びかけをしても答えられない人がいます。その多くは心臓の動きが不規則のため、意識がないのです。
みなさんの力を必要としています。



美馬分校では「職員室」、「体育館」にあります。
覚えておいてくださいね。