

# ほけんだより 9月号

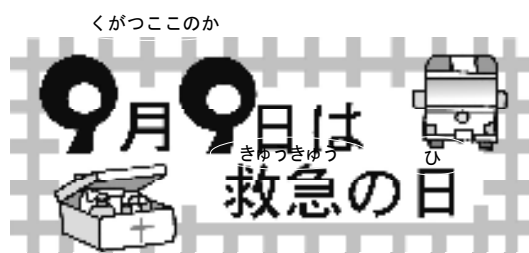
平成26年9月4日

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  
するところです。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  
をしっかり覚えて、実行できるようにしましょう。

## 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、とりかえておきましょう。

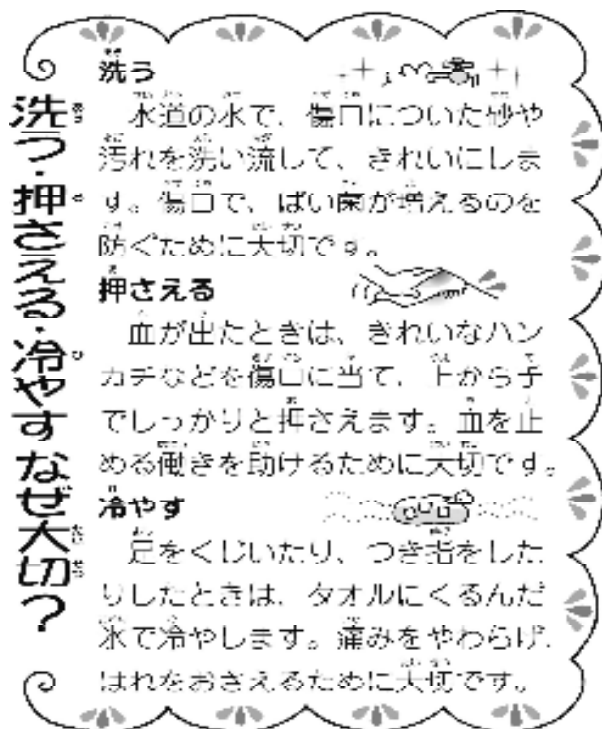
## 身近なケガの応急手当

### <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  
水で洗いながす
- 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。



ころんだとき



しっかりと水道で砂などの汚れを洗いながす

切(き)ったとき



押さえて血を止める

つきゆびをしたとき



指をひっぱらずにすぐに冷やす

目(め)にゴミがはいったとき



きれいな水で洗ってこすらない

やけどをしたとき



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

鼻血(はなち)がでたとき



顔を下にむけて小鼻を指でつまむ

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月に音楽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。  
このかたたちの命は、みなさんの力によって救えることがあります。



美馬分校では「保健室」にあります。  
覚えておいてくださいね。