

ほけんだより 9月

令和6年9月3日 行永分校・保健室 No.6



2学期がはじまりました。まだまだ暑い日が続きますが、体調をくずさないように、自分のペースで、いろいろなことにチャレンジしていきましょう。

9月の健康目標 「自分でできる救急処置を知ろう」

けがをしてもあわてないように、まず落ち着いて、自分でできることをやりましょう。

自分でできる応急手当 しってる？ てあてのしかた



はな血

1 はなちが出たらどうする？

ア 上をむいてねる イ すわって小鼻をつまむ

2 すりきずをしたらどうする？

ア すぐにばんそうこうをはる イ 水道の水であらう



つき指

3 つきゆびをしたらどうする？

ア うごかさないないでひやす イ しっかりもむ

すりきず



こたえ

はなち → イ 鼻血が出たら、はなをつまんで下を向いて、止まるまでまちましょう。

すりきず → イ 水道水でていねいによごれをおとそう。血がとまらない時はあらった後に血を止めて、ばんそうこうなどをはっておこう。

つきゆび → ア 氷を氷のうなどに入れて冷やそう。もんだり動かさず安静にしよう。

☆病室で鼻血やすりきず・けがをしたら、すぐに看護師さんに伝えよう！