

# ほけんだより



9月2日(月) 栄小学校 保健室



いよいよ2学期が始まりましたね。生活リズムや体は、“お休みモード”から“学校モードに切りかえられていますか？”まだもどっていない人は、少しずつ体をならしていきましょう。  
さて、9月9日は『救急の日』です。みんなには保健室に来るまでの手当てや、簡単な手当ては自分でできるようになってほしいと思います。ほけんだよりを見て正しい手当てを覚えてくださいね。

## はなぢ

ほとんどの鼻血は、キーゼルバツハ部位（鼻の穴から1cmほど奥の場所）からの出血です。

### 鼻血の止め方

- ① いすなどに座って安静にします。
- ② 顔は少し下向きに。
- ③ 小鼻を親指と人さし指でつまみ、強く押します。

あっぱく 圧迫



おお ばあい 多くの場合、  
10~15分で止まります。

### これはまちがい！

- ✗ 血が垂れないように上を向く… 血がのどに流れてしまい、飲みこむと気分が悪くなります
- ✗ 首の後ろをトントンたたく… まったく意味がありません
- ✗ ティッシュペーパーをつめる… 紙が粘膜にこびりついて、はがすときに再び出血します

## すりきず



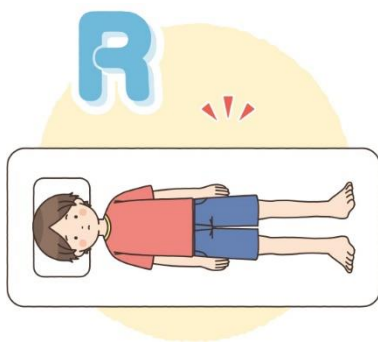
傷口を水道水で洗い流します。砂やどろが残っていると菌が入って炎症を起こしてしまうので、洗いながら取りのぞきます。  
そのあと保健室にきてください。傷口が乾かないように、ばんそうこうやガーゼを貼ります。

よく鼻をつままずに、鼻の穴をティッシュで押さえている人が多いです…



# だぼく・ねんざ

すぐに、しっかり手当てをすることが早く治すポイントです。手当ての基本は「RICE」です。



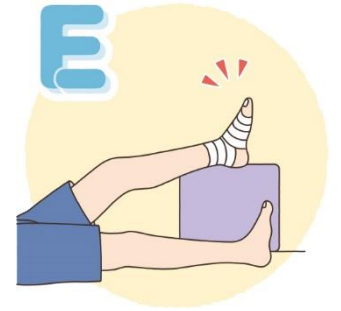
**R Rest (安静)**  
安静にします。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。



**I Ice (冷却)**  
氷を入れたビニール袋をタオルでくるみ、当てます。15分ほど冷やして感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。



**C Compression (圧迫)**  
テープや包帯で軽く圧迫するように巻きます。



**E Elevation (挙上)**  
痛みがあるところを、心臓より高くします。

## 救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



- 救 火事ですか？ 救急ですか？
- 子 救急です
- 救 どうしましたか？
- 子 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)
- 救 場所はどこですか？
- 子 ○○市○○番地です。近くに○○があります
- 救 名前と連絡先を教えてください
- 子 ○○です。電話番号は○○○○○○です

## みぢか ぐすり 身近な薬について



かぜや具合が悪いときに使う薬ですが、飲み方や飲む量、回数、時間などが決められているのを知っていますか？  
しっかりと決められた飲み方で飲むと、正しい効き目がありますが、飲み方を守らず、必要な量より多く飲んでしまうと、体に大きな負担がかかります。命にかかわる場合もありますので、絶対にしてはいけません。

