

# ほけんごより

平成29年9月日発行

No. 7

稲川支援学校 保健室

9月に入り、朝夕は寒いくらいになりました。  
朝夕と日中の気温の差が大きいこの季節は体調管理が難しいため、かぜ気味の児童生徒も出てきています。

さて今月22日(金)は、特体連総合体育大会です。中学部、高等部の生徒が参加しますが、練習の成果が発揮できるように、ご家庭でも体調管理に気を付けてください。

## 夏休み健康調査について

夏休み中の通院状況等をご記入いただきありがとうございました。1学期の健康診断結果の通知を受けて通院した児童生徒もいました。特に歯科では、継続的にむし歯の治療を受けている児童生徒もいます。歯の健康は健康の基、治療継続をお願いします。

◇ご協力、ありがとうございました。

## 緊急時の連絡先について (お願い)

学校からの緊急時の連絡先は担任に報告済みだと思いますが、確実に電話がつながる連絡先を担任に届けてください。差し支えなければ職場の代表電話番号もお知らせください。

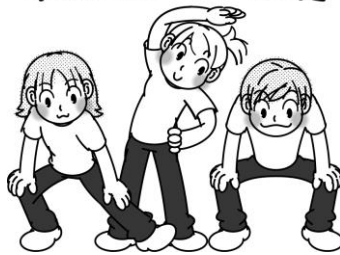
なお、連絡先が変更になりましたら、その都度お知らせください。

いよいよ特体連総体!

実力発揮のために

けが予防も大事!

準備運動は念入りに



## 9月9日は 救急の日

### ケガをしたらまずすることは

#### ●すり傷

- ・傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
- ・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます

#### ●ねんざ

- ・ケガをしたところを動かさない
- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします\*



\* 15~20分冷やして休けい。痛みが出てきたらまた冷やす

#### ●つき指

- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします\*
- ・隣の指と、テープなどで固定します



#### ●鼻血

- ・少し下を向いて、小鼻をおさえます



小鼻→鼻のふくらみの部分

\* 鼻血；首の後ろを叩くのはNGです!

\* つき指；指を引っ張るのはNGです!

## ただのすり傷・切り傷?でもこんな時は病院へ

**傷** 口が汚染されている  
どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配



**キ** ギギザの傷  
化膿しやすく治りが遅い

**血** が止まらない  
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも

**動** 物や人にかまれた  
感染症が心配です

**水** で洗っても石やガラスが取れない  
無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう



ケガをしたら



# 自分<sup>お</sup>でできる<sup>きゆう</sup>応急<sup>て</sup>手当<sup>あて</sup>

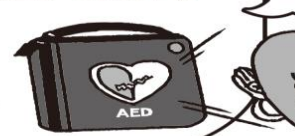
- ✕ やってはいけないこと
- ◎ やってほしいこと

<p><b>すり傷</b> <b>グラウンドでこけちゃった</b></p> <p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p> 	<p><b>きり傷</b> <b>カッターナイフで切っちゃった</b></p> <p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる</p> <p>しゅっけつ、あせ、とき出血が多い時は病院へ</p> 	<p><b>つき指</b> <b>ボールがあたった</b></p> <p>✕ 指をひっぱる</p> <p>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす となりの指とテープで固定</p> <p>はれや痛みがひどい時は病院へ</p> 
<p><b>さし傷</b> <b>木の小さなとげがささった</b></p> <p>✕ よごれた指でつまむ</p> <p>◎ 毛抜きでつまんで抜く 消毒をする</p> <p>抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</p> 	<p><b>さし傷</b> <b>さびた釘をふんでしまった</b></p> <p>✕ 家で消毒するだけ</p> <p>◎ 病院へ行く</p> <p>はしやうふうの破傷風の危険があります</p> 	<p><b>やけど</b> <b>熱いお湯が手にかかった</b></p> <p>✕ 氷を直接あてる すぐ薬をぬる</p> <p>◎ すぐ水道水で冷やす</p> <p>みず、つよ水は強くあてずにやさしく</p> 
<p><b>鼻血</b> <b>急にでてきたよ</b></p> <p>✕ 上を向く 首の後ろをたたく</p> <p>◎ あごを引いて鼻をつまむ</p> 	<p><b>目にゴミ</b> <b>なにが目に入った</b></p> <p>✕ こすってみる</p> <p>◎ まばたきをして涙で流す 取れないときは、水で流す</p> 	<p><b>ねんざ</b> <b>足をひねっちゃった</b></p> <p>✕ 痛い足を地面につけて歩く あたためる</p> <p>◎ その場で安静に 氷を入れたビニール袋で冷やす</p> 

**AEDの使い方を知っておこう!**

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。



電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます