

ほけんだより



2020. 9. 16

五島市立 緑丘 小学校

保健室：

おうちのひとといっしょによんでください。

朝夕が少しずつ涼しくなって、秋が近づいてきたような気がしますね。しかし、日中はまだまだ暑い日が続きます。水筒は必ず持ってきて、水分補給をしっかりと行いましょう。運動会の練習も始まります。ケガをしないように十分気をつけながら頑張りましょう。

さまざまなケガの手当を知ろう

すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清けつなガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。



やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。



鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。



打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。



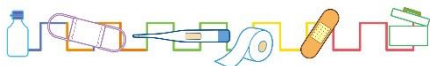
頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはきけが起きた時や、強くぶつけた時は、おとなの人にすぐ伝えましょう。

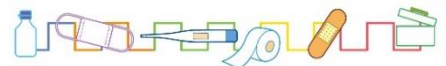


歯のケガ

水道水でうがいをし、清けつなガーゼやハンカチ等でおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。



応急手当の基本RICE処置



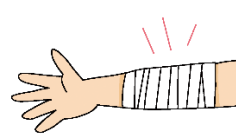
安静にする (Rest)



冷やす (Icing)



圧ぱく (Compression)



高くあげる (Elevation)



～ 保護者の皆様～

学校でもマスクの徹底を図っていますが、落としたり汚れたりして1枚では足りない場合もありますので、予備のマスクをランドセルに入れておいていただくと幸いです。なお、先日学校だより「みどりの風」でもお知らせしていましたが、「マスクを忘れて保健室のマスクを着用した場合、後日新しいマスクを返す」という形にさせていただきます。貸し出した場合にはお知らせのプリントを子どもたちに渡しますので、新しいマスク1枚を返却いただきますようお願いいたします。また、マスク着用が徹底できるよう御協力よろしくお願いいたします。