

ほけんだより

H30.9.7
村岡小学校
保健室



自分でできる応急手当

2学期が始まって1週間がすぎました。学校生活のリズムにもどりましたか？ すいみん不足は、ケガや病気のもと。早く寝るようにしましょう。

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

<p>すり傷 <small>きず</small></p> <p>グラウンドでころんだ</p>	<p>きり傷 <small>きず</small></p> <p>カッターナイフで切っちゃった</p>	<p>つき指 <small>ゆび</small></p> <p>ボールがあたった</p>
<p>✕</p> <ul style="list-style-type: none"> 傷についた砂やドロを手ではらう すぐに、ばんそうこうをはる 	<p>✕</p> <ul style="list-style-type: none"> 血が出ていたらなめる 	<p>✕</p> <ul style="list-style-type: none"> 指をひっぱる
<p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 砂やドロを水でよく洗い流す 	<p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> せいけつなハンカチで傷口をおさえる <p>出血が多い時は病院へ</p>	<p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>はれや痛みがひどい時は病院へ</p>
<p>さし傷 <small>きず</small></p> <p>木の小さなとげがささった</p>	<p>さし傷 <small>きず</small></p> <p>さびたくぎをふんでしまった</p>	<p>やけど</p> <p>熱いお湯が手にかかった</p>
<p>✕</p> <ul style="list-style-type: none"> よごれた指でつまむ 	<p>✕</p> <ul style="list-style-type: none"> 家で消毒するだけ 	<p>✕</p> <ul style="list-style-type: none"> 氷を直接あてる すぐ薬をぬる
<p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 毛抜きでつまんでぬく 消毒をする <p>ぬけないときや、のこってしまったときは病院へ</p>	<p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 病院へ行く <p>破傷風という病気になる危険があります</p>	<p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> すぐ水道水で冷やす <p>水は強くあてずにやさしく</p>
<p>鼻血 <small>はなぢ</small></p> <p>急にでてきた</p>	<p>目にゴミ</p> <p>なにか目に入った</p>	<p>ねんざ</p> <p>足をひねっちゃった</p>
<p>✕</p> <ul style="list-style-type: none"> 上を向く 首のうしろをたたく 	<p>✕</p> <ul style="list-style-type: none"> こすってみる 	<p>✕</p> <ul style="list-style-type: none"> 痛い足を地面につけて歩く あたためる
<p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> あごを引いて鼻をつまむ 	<p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> まばたきをして涙で流す 取れないときはみずで流す 	<p>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> その場で安静に 氷を入れたビニール袋で冷やす

夏休み明けに多い

健康トラブル2つ

つめたいものを食べすぎていませんか？

ひさしぶりの学校できんちょうしていませんか？

休み中の生活リズムの乱れが、なかなかもとにもどらないのでは？

おなかがいたい！



あたまがいたい！

この時期に頭が痛い人の多くは、睡眠不足です。

休み中に、夜ふかしのくせが、ついていませんか？



