

ほけんだより 9月



旭小学校 保健室 2022. 9. 1



ケガをしたら

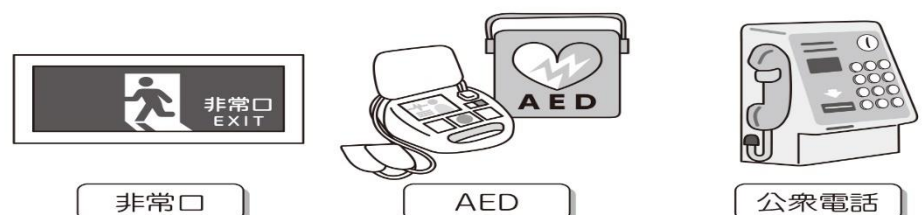
自分^{じぶん}でできる応急手当

- ✕ やってはいけないこと
- ◎ やってほしいこと

<p>すり傷 <small>グラウンドでこげちゃった</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 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 ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	<p>きり傷 <small>カッターナイフで切っちゃった</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいか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>つき指 <small>ボールが当たった</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 指をひっぱる ◎ 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>木の小さなとげがささった</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ よこれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする <p>抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</p>	<p>さし傷 <small>さびた釘をふんでしまった</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く <p>破傷風の危険があります</p>	<p>やけど <small>熱いお湯が手にかかった</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 氷を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる ◎ 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>急にでてきたよ</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ 	<p>目にゴミ <small>なにがめ目に入った</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ◎ 取れないときは、水で流す 	<p>ねんざ <small>足をひねっちゃった</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 痛い足を地面につけて歩く ✕ あたためる ◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

地震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。

災害時の使い方

- ◎ 食器に敷いて食事をする
 - ➡ 食器を洗わなくてよい
- ◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする
 - ➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



救急箱の中身を点検しましょう
避難場所を確認しておきましょう