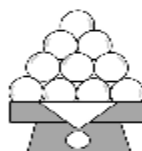


すこやか 9月



H23.9.1

岡山南支援学校

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。9月も、まだま
あつ ひ つつ
だ暑い日が続きそうですね。涼しい部屋でのんびり生活していた夏休
みから学校生活へとリズムが変わり、疲れが出やすく、それに暑さが
かさ
重なり、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事、十分な
すいみん こころ
睡眠を心がけ、生活リズムを少しずつ戻していきましょう。



☆9月9日は救急の日です☆

・ケガをしたときの応急手当てについて、紹介したいと思います・



☆転んですりむいた時 (すりきず)



○傷口の汚れを流水できれいに洗って、落としましょう。
※傷の中に、砂や泥などの汚れが残っていると、化膿する原因となります。絆創膏を貼る場合も、きれいに洗ってから、貼りましょう。



※水道水は、塩素消毒されているため、傷口を直接洗っても、大丈夫です。しかし、洗面器などにためてある水は、不潔になるので、使用しないようにしましょう。



☆つき指をした時



○無理に動かさず、冷たい水か氷で冷やし、安静にしましょう。



※引っ張ったり、無理に動かすことは、絶対にしてはいけません。症状を悪化させる可能性があります。

☆鼻血がでた時



○顔をやや下に向け、鼻血が喉に流れ込まないようにしましょう。

※横になったり、上を向くと鼻血が喉に流れやすくなり、鼻血を飲み込んでしまうと気持ちが悪くなり、嘔吐してしまうことがあるので注意しましょう。

○小鼻をつまみ、5～10分程圧迫します。この時、冷たいタオルなどで鼻を冷やすと、血管が収縮するので、効果があります。



※首の後ろをトントン叩いても、鼻血は止まりません。