



令和元年9月10日  
第16号 保健室

# ほけんだより

9月9日は「**救急の日**」です。救急とは、急病やけがの**応急手当**をすることです。  
大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても、「救急」のなかまです。

## ～ケガをしたら、まずは自分で**手当**てをしてみよう～

すりきず



傷口についた土や砂などが残らないように  
水でよく洗う。

きこきず



傷口にきれいなハンカチやタオルを当て、  
上から手で強く押さえる。

しきむび  
おこぼれ



けがをしたところを動かさない・冷やす。

はなぢ



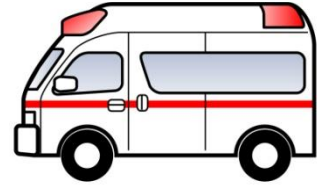
座って下を向き、  
鼻のふくらんでいるところを押さえる。

### カラダのチカラ！

#### 『自然治癒力』を高めましょう

私たち人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力を『自然治癒力』とい  
います。そして、『自然治癒力』は、きちんとした生活習慣（食事・睡眠・運動）  
を続けることで高まります。皆さんも、生活習慣を見直して『自然治癒力』を高め、  
けがや病気に負けない元気な体を作りましょう！

きんきゅう せいかく  
緊急でも正確に ～救急車の呼び方～



- ① 119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ② 「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③ どこで、だれが、どんな状態かをはっきりと分かりやすく伝えます。
- ④ 自分の名前、現在地、かけている電話の番号を、正確に伝えます。
- ⑤ 救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥ 救急車が着いたら、救急隊員に患者の状況を詳しく伝えます。

◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点◎

- ・ 通報のとき、「携帯電話／スマホから」と伝える。
- ・ 救急車の目的地が分からなくなるので、現場を離れない。
- ・ 途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す。



たんか ばしょ かくにん  
**AEDと担架の場所を確認しよう!**

【AED：1か所 / 担架：1か所】

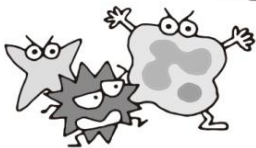


しょくいんげんかん  
職員玄関



ほけんしつそうこ なか  
保健室倉庫の中

も からだ  
**みんなが持っている 体のパワー**



ころ ひと きず ぐち いま  
転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

けが さいぼう きず じょうたい さいぼう じぶん じぶん なお ちから  
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があ  
ります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

だいじょうぶ けつ えきちゆう はっけつきゅう たたか けっしょうばん きず ぐち  
でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口を  
ふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガ  
なら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れ  
やバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

