

ほけんだより



平成30年 9月 4日
第14号 豊松小学校

こころも体も元気いっぱい

9月9日は『救急の日』



きゅうきゅう きゅうびょうにん ふしやうしゃ おうきゅう て あ
◎ 救急とは、急病人や負傷者に応急の手当てをすることです。

Rest...安静

けがをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、けがが悪化することがあります。



おうきゅうてあて きほん
応急手当の基本
【ライス処置】

Ice...冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために冷やします。(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。

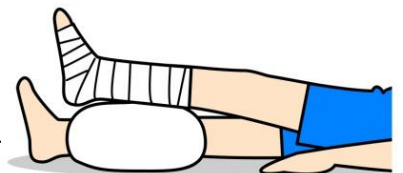


Compression...圧迫・固定

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。

Elevation...挙上

けがをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



けがをしている人がいたら、^{ひと}声をかけて大人の人を呼びましょう。^{こえ}自分がけがをしてしまったら、^{おとな}自分がけがをしてしまったら、^{ひと}自分がけがをしてしまったら、^よ自分がけがをしてしまったら、^{しぶん}自分がけがをしてしまったら、^{ちか}近くの人に助けを求めて、^{ひと}自分でできる^{たす}応急手当をしましょう。^{もと}自分でできる^{しぶん}応急手当をしましょう。^{おつきゅうてあて}自分でできる^{おつきゅうてあて}応急手当をしましょう。

◆こけてすりむいたら・・・



すぐにきれいな水^{みず}で傷口^{きずぐち}を洗い、^{あら}傷口を洗い、^{つち}土や汚れ^{よご}を落としましょう。^お土や汚れを落としましょう。

◆やけどをしたら・・・



すぐに冷たい水^{つめ}や氷^{みず}で冷や^{こおり}しましょう。^ひ冷やしましょう。

◆鼻血が出たら・・・



冷やし^ひながら小鼻^{こばな}をつまみ、^{した}下を向いて^む安静^{あんせい}にしましょう。

◆目にごみが入ったら・・・



水^{みず}を入れた洗面器^いに顔^{せんめんき}をつけて、^{かお}顔を付けて、^{まばたき}まばたきをしましょう。



なぜ たんこぶができるの？



■腕^{うで}や足^{あし}をぶつけた^{とき}時には、青^{あお}むらさき^{いろ}色のあざ^{あざ}ができます。あざは、皮膚^{ひふ}の中^{なか}で血管^{けっかん}が破^{やぶ}れて、^ちもれた血^ちのかたまり^すが透^みけて見える^{みえる}ものです。

■頭^{あたま}をぶつけた^{とき}時には、ぷく^{ぷく}とふくらむ「たんこぶ」^{たんこぶ}になります。では、なぜ^{あたま}頭^{あたま}だけたんこぶ^{たんこぶ}になる^{なる}のでしょうか？^{あたま}頭^{あたま}は皮膚^{ひふ}のすぐ^{すぐ}下^{した}が頭蓋骨^{すがいこつ}なので、^ち血^ちのかたまり^{かたまり}の行き場^{いきば}がなく、^{そとがわ}外側^{そとがわ}へぷく^{ぷく}とふくらむ^{ふくらむ}のです。これがたんこぶ^{たんこぶ}です。