

ほけんだより

No.7

令和6年(2024年)9月2日

札幌市立藤野小学校 保健室



9月9日は救急の日です！

保健室には、擦り傷・切り傷・突き指などけがで来室する子どもがいます。1学期は、自転車で転んで膝を大きく擦りむいた子どもたちが多く見受けられました。坂道ではスピードを落として走行するなど、交通安全のルールをおうちで再確認しましょう。

～けがの手当て～自分でできるかな？

すり傷・切り傷

①



②



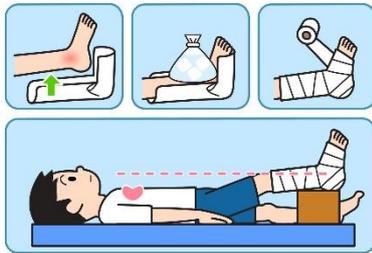
- ① 水道の水で汚れを洗い流す
- ② きれいなハンカチなどで強くおさえて止血する

やけど



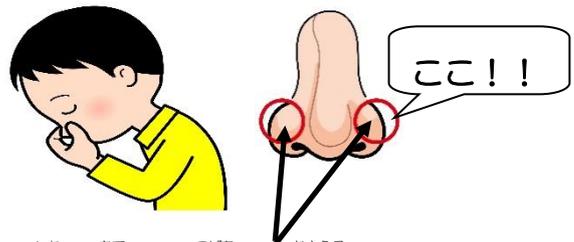
すぐに流水で15～30分冷やす

つき指・ねんざ



痛む部分を流水や氷水などで冷やし、安静にする。心臓より高いところにあげる。

鼻血



- ① 下を向いて小鼻を押さえる
- ② 止まりにくいときは、鼻の上部を冷やす

ハンカチ・ティッシュは手洗いや鼻をかむだけでなく、けがの手当てにも使います。カバンの中に入れておく人が多いです。

すぐに取り出せるよう、ポケットに入れるなどして身に付けましょう！！

