



ほけんだより

畑田小学校
2022. 9. 7
保健室

救急の日



9月9日は「救急の日」

自分でできる応急手当を覚えよう

9月9日は「9 9」で救急の日。

ケガの手当を知り、ケガの予防についても考えてみましょう！！

すり傷・切り傷

- ①傷口を水道水できれいに洗う。
- ②出血しているときは、清潔なガーゼやハンカチでおさえて止血する。
- ③ばんそうこうなどで傷口を保護する。



やけど

- ①すぐに流水で冷やす（痛みがやわらぐまで）。
- ②冷やしたタオルを当てて、その上から氷のうで冷やす。



※衣類を着ているときは無理に脱がず、その上から冷やす。
※広い範囲にわたってやけどをしていたり、水ぶくれができていたりしたら、病院へ！

鼻血

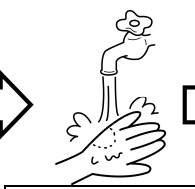
- ①座って軽く下を向く。
- ②鼻をつまんで3分以上、強くおさえて止血する。



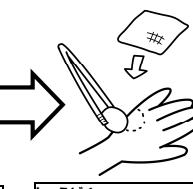
動物にかまれたときの応急手当



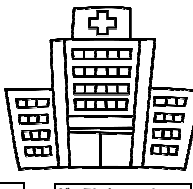
かまれた！ ひっかかれた！



水でしっかり洗う



消毒してガーゼ保護する



病院に行く

犬や猫などの動物にかまれたり、ひっかかれたりした場合は、傷口から人に悪い影響がある菌やウイルス、寄生虫が入ってしまうことがあります。その結果、下痢やおう吐、リンパが腫れる、発熱や筋肉痛、ひどい時には脳炎や目が見えなくなる…等、症状を引き起こすことも…。「これくらい大丈夫！」と思わないで、必ず病院に行きましょう。

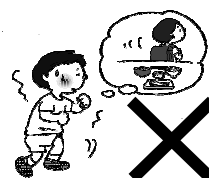
うんどうかいれんしゅう ねっちゅうしょうたいさく 運動会練習時の熱中症対策



来週から運動会の練習が始まります。8月末に雨が続き、涼しくなってきたな～と思っていたら、また暑い日々が逆戻り…。きびしい日差しと暑さですね。運動場でも体育館でも、しっかり熱中症対策をしましょう。

練習のまえ(おうちで)

- ① しっかり寝る
- ② 朝ごはんをたべる
- ③ (練習の直前に) 水分をとる



睡眠不足で運動することは大変危険です。
給食までのエネルギー・塩分・電解質を、朝食でしっかりとっておきましょう。

大きい水筒を持てきましょう。

のどがかわいてなくても、少しだけ飲んでおきましょう。



練習中

- ① 帽子(赤白帽・黄帽)をかぶる。マスクを外す。
- ② 「クラクラする・気分がわるい・頭がいたい」など症状があるときは無理をしない。

先生に伝えて早めに休みましょう。

練習のあと

- ① 水分をとる
- ② すずしいところで休けいする



体育館や教室でも熱中症になる場合があります。十分に気をつけましょう。

保護者のみなさまへ

現在の登校基準をご確認ください。以下の場合は登校を控え、療養・待機してください。

- <児童生徒本人>
- 感染が判明した者
 - 感染者の濃厚接触者に特定された者
 - 濃厚接触の可能性のある者(※)
 - ※同居家族などが感染疑いのため受検(または受験予定)で結果が判明していない場合
 - 未診断の発熱や咳等の症状が見られる者 → 医療機関で登校の可否をご相談ください。
- ◇ 児童以外の同居家族が濃厚接触者となった場合、その方や児童本人が無症状であれば登校可ですが、有症状や感染疑いの検査や結果待ちでしたら、医師の判断がわかるまでは登校をお控え下さい。
- ◇ 茨木市医師会より：受診の際は医療機関へ事前連絡をし、検査の有無は医師の判断に委ねてください。