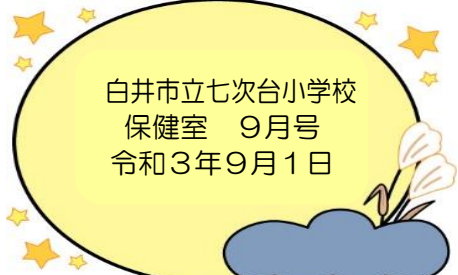




9月のほけんだより



今日からまた学校が始まりましたね。夏休み中はどんな風に生活していましたか？あまり出かけられずに、たくさんの時間を家で過ごしていた人も多いと思います。なかなか体を動かして遊ぶことができなかった人は、もしかしたら体力も下がってしまっているかもしれません。そういった場合は、急に激しい運動を始めるとけがをしやすかったり、熱中症になってしまったりする可能性もあるので、無理をせずに生活の中で少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。



すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。

打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。

やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。

鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。

頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちのひとにすぐ伝えましょう。

熱中症の応急手当

友だちが熱中症になったら、まずはずい場所に移動させ、先生などの大人を呼びましょう。意識がある場合は水分と塩分を補給します。意識がはっきりしない場合はすぐに救急車を呼んでもらいます。ぬれタオルなどで首元やわきの下を冷やしたり、うちわなどで風を送ったりして、体全体を冷やします。

マスクについて

以前もおたよりでお願いしましたが、ランドセルには必ず予備のマスクを入れておくようになっています。

また、感染症予防のためには、不織布マスクを着用することをお勧めします。以前よりも不織布マスクは手に入りやすくなっていますので、ぜひご検討ください。