

ほけんだより

まだまだ暑い日が続いているので、
早寝早起きでからだの調子を整えていきましょう

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話



こんなときどうする？

クイズ

運動

と 応急手当



- 1** グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!
- 水道の水で洗い流し、保健室に行く
 - そのまま保健室で手当てしてもらう
 - 砂を手ではらい、すぐに消毒する



- 3** がんばって走っていたら、足がつってしまった!
- マッサージしながら少しずつのばす
 - ついていない足で、その場でジャンプする
 - 氷などで冷やしながら軽めにたたく

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- 上を向いて首の後ろを強めにたたく



4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- 痛みがおさまるまで様子を見る
- あたためながら引っぱる
- 動かさないようにして冷やす

