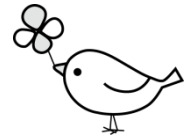


ほけんだより

2021年7月19日

大阪市立難波中学校

保健室 夏休み号



おうきゅうてあて ケガの応急手当



あす かつやす なつやす ちゅう ぶかつどう なら ごと
明日から夏休みです。夏休み中、部活動や習い事などでケガをすることがあるかもしれません。

ケガをしたときに、どのように手当をすればいいのか、保健委員会で勉強しました。皆さんのケガが

おお 大きなケガに繋がらないように、このほけんだよりを役立ててください。

- ① 鼻血（鼻出血） ② 突き指 ③ 歯が折れた ④ やけど（熱傷）



鼻血がでたら

- ① 楽な姿勢で座る ② 首元の服を緩める ③ 下を向いて、鼻をつまむ



ふんかん しけつ くち こきゅう
※10分間は止血する（口で呼吸してね）

※血が止まらないときは、首や鼻を冷やす

※のどに垂れてきた血は飲み込まない





① 指を冷やす

② 指を固定する(湿布や包帯など)

③ 高い位置で保つ



※ 突き指した指は絶対に引っ張らない



こんなときは、必ず病院に行ってね!

○ 腫れがひどいとき

○ 指が変形したとき

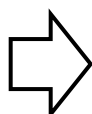
○ 皮膚の色が変わってきたとき

○ 指が動かせないとき



① 抜けたり、欠けたりした歯を拾う

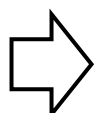
② 拾った歯は、保存液や牛乳などで浸す



③ 口をぬるま湯で軽くすすぎ、汚れや血を流す

④ 保存液に浸した歯は、

できるだけ早く歯科医院へ持っていく。





① ^{いちびょう}一秒でも早く、^{はやく}流水で^{ひや}冷やす



② ^ひ冷やした後、^{あと}

^{せいけつ}清潔なガーゼやタオルで^{きずぐち}傷口を^{おお}覆う



③ ^{おとな}大人の人に^{ひと}相談して、^{そうだん}病院で^{びょういん}診て^みもらう



注意

^{すいほう}※水泡(みずぶくれ)は^{やぶ}破らない

^{いふく}※衣服や^{くつした}靴下は^ぬ脱がさないで、

^{みず}そのまま水で^ひ冷やす

こんなときは、^{かならず}必ず^{びょういん}病院に行^いってね!

- ^{すいほう}水泡(みずぶくれ)ができたとき。
- ^{ひふ}皮膚が^{くろ}黒くなったり、^{あおしろ}青白くなったり、している。
- やけどした^{ぶぶん}部分に^{ふく}服がくっついているとき。
- ^{いた}痛みを^{かん}感じないとき。

