

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



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。

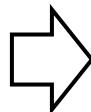
ケガをしたときに、どのように手当をすればいいのか、保健委員会で勉強しました。皆さんのケガが

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)



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



※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!



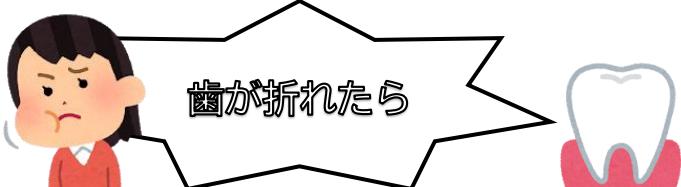
○腫れがひどいとき



○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

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。





①一秒でも早く、流水で冷やす

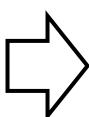


②冷やした後、

清潔なガーゼやタオルで傷口を覆う



③大人の人に相談して、病院で診てもらう



注意

※水泡(みずぶくれ)は破らない

※衣服や靴下は 脱がさないで、

そのまま水で冷やす

こんなときは、**必ず**病院に行ってね!



- 水泡(みずぶくれ)ができたとき。
- 皮膚が黒くなったり、青白くなったり、している。
- やけどした部分に服がくっついているとき。
- 痛みを感じないとき。

