

ほけんだより



2024年9月発行 大阪市立文の里中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

久しぶりにみなさんの元気な姿を見ることができて、とても嬉しいです😊

少しずつ夏休みモードから学校モードに切り替え、日々の体調管理をしっかり行い、長い2学期を乗り越えていきましょう！



救急に関する正しい知識を学び、
自分の身体を自分で守れるようにしよう。

擦り傷

傷口に付いた砂や泥、血液を水道水で
できる限り洗い流す。ガーゼや絆創膏を
使って傷口を覆う。



下を向き、小鼻を親指と人差し指で
つまむようにして5~30分程度
圧迫止血する。



溺水(水におぼれる)

鼻と口が水面に出るように浮くことに
専念し、救助を待つ。



やけど

流水で冷やす。
水道水を直接かけるか、バケツに
ためた水の中に患部を浸す。



捻挫や骨折、多量の出血など

動きや感覚に異常がないか確認し、
RICE処置を行う。



10月には体育大会があります。ケガの手当てについてしっかり学んでもらいたいですが、まずは、ケガや病気をせず楽しむことができるよう、食事、睡眠、休養を心がけた生活を送るようにしましょう。

