

# 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ましょう。

## 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。

人の血液を触らないように注意！  
必ず自分で洗うこと。



## 鼻血

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、  
らいす  
RICE処置を行う。



Elevation  
心臓より上にあげる



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。

