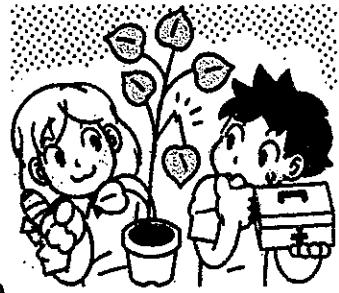


ほけんがより 9月

2017.9 和歌山県立貴志中学校

2学期が始まって一週間が経ちました。夏休みモードから切り替わられていますか？

9月にふっつても日中はまだまだ暑い日が続きます。そんな中、中間テストに体育大会の練習や本番もあり、体に疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。無理をしすぎずに、休憩しながら、元気に学校生活を送りましょう。



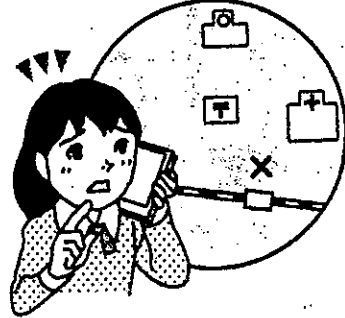
119番かけられますか？

いつ、どこで119番通報しなければいけないかわかりません。119番にかけた時のポイントを覚えておきましょう。
★あわてて一時的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えてください。

①「救急です」伝える。



② 場所を伝える。



③「誰が」「どうした」かも伝える



④ 名前と電話番号を伝える



ケガをしたら

自分●できる応急手当

✕ やってはいけないこと
◎ やってほしいこと

すり傷 グラウンドでこけちゃった ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	きり傷 カッターナイフで切っちゃった ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる ◎ 出血が多い時は病院へ 	つき指 ボールがあたった ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ◎ となりの指とテープで固定 ◎ はれや痛みがひどい時は病院へ
さし傷 木の小さなとげがささった ✕ よこれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする ◎ 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ 	さし傷 さびた釘をふんでしまった ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く ◎ 破傷風の危険があります 	やけど 熱いお湯が手にかかった ✕ 氷を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす ◎ 水は強くあてずにやさしく
鼻血 急にでてきたよ ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ 	目にゴミ なにか目に入った ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ◎ 取れないときは、水で流す 	ねんざ 足をひわっちゃった ✕ 痛い足を地面につけて歩く ✕ あたためる ◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす

監修/たけしファミリークリニック院長 千葉大学医学部臨床教授 北垣 毅

9月9日は「救急の日」です！
ケガをした時に簡単な応急手当の方法を覚えておいて、自分で少しでも手当てできるようにしましょう！