



ほけんだより



名西高等学校 定時制

保健厚生課

令和5年度 9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんどのような夏休みを過ごしましたか？みなさんの楽しいお話を聞かせてくださいね。まだまだ暑い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので体調管理をしっかりと2学期も元気に頑張っていきましょう♪

☆9月9日は救急の日です☆

皆さんけがをしたときに自分で手当
できていますか？簡単なけがの手当は
自分自身でもできるようにしましょう☆



+++++ これだけはできるようにしよう +++++

応急手当 はじめの一歩

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます



+++++

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす

!感染症に注意!

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどが再び流行しています。手洗いうがい、規則正しい生活による健康な体づくりをして感染症にうち勝ちましょう☆

