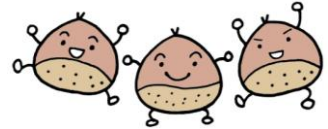


ほけんだより

平成28年9月6日

磯部小学校 保健室



が

つ

きゅうきゅう

ひ

9月9日は救急の日

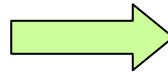
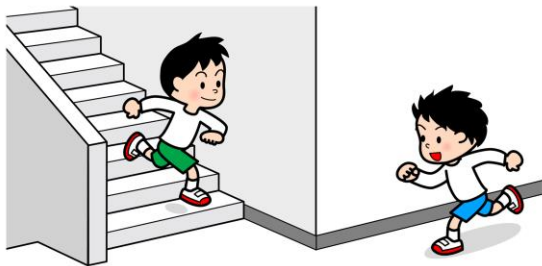


9月9日は、9（きゅう）と9（きゅう）で「救急の日」です。救急の仕事や救急医療について知り、理解を深めることを目的としています。また、9月9日を含めた1週間を「救急医療週間」（今年は9月6日～12日）として、全国各地で救急に関する様々な行事が行われます。

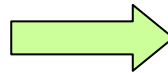
けがを防ごう！救急Q

おこるかもしれない危険を想像できるようになる。

Q1. 階段を走って下りてくる子と、ろう下を走っている子がいます。この先どうなるでしょう？



Q2. 水飲み場の前がぬれています。そのことを知らずに、よそ見をしながら歩いてきた子たちがいます。この先どうなるでしょう？



Q3. つき指やねんざをした時の手当のポイント、「R I C E」とは何でしょう？

R



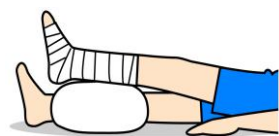
I



C



E



こたえは、うらにあります。

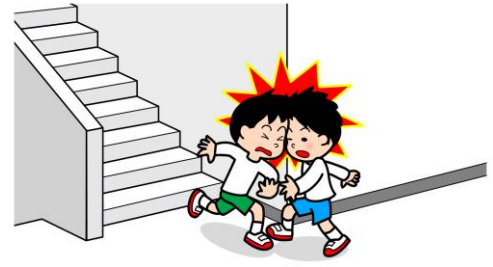
こたえ

1. ろう下の角でぶつかり、けがをしてしまった。

このけがを防ぐには・・・

◎ろう下や階段は、歩きましょう。

- ・ろう下は歩くところです。走ったり、遊んだりしないようにしましょう。



2. ぬれていた床ですべて転び、頭を打ってしまった。



このけがを防ぐためには・・・

◎水をこぼしてしまったり、床がぬれていることに気付いたら、ふきましょう。

- ・床がぬれていると、すべて転んでしまう危険があります。自分がこぼしてしまった時でなくても、気付いたらふくようにすると、自分も友達もけがをせずすみませす。

3. 「R I C E」は、けがの手当ての基本です。

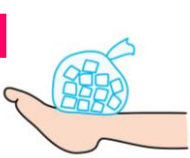
R



Rest (安静)・・・けがをしたところを動かさず、休ませる。

けがをした時、無理に動かすと、痛みが増したり、治りにくくなったりすることがあります。けがをしたら、まず、けがした部分を動かさないように、体重がかからないようにすることが大切です。

I



Ice (冷やす)・・・けがした部分を冷やして、痛みをやわらげる。

けがをした部分やその回りを氷で冷やすと、痛みが軽くなり、内出血や炎症を抑えることができます。ビニール袋の中に氷を入れ、タオルなどの上から15～20分くらい冷やします。

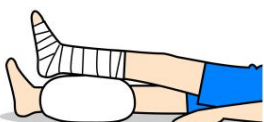
C



Compression (圧迫)・・・圧迫して、出血やはれを防ぐ。

けがした部分を、包帯やテーピングで、適度な力を加えながら巻きます。

E



Elevation (挙上)・・・けがした部分を心臓より高くする。

できるだけ、けがした部分を自分の心臓より高い位置に持ち上げます。こうすることで、内出血を防ぎ、痛みをやわらげることができます。