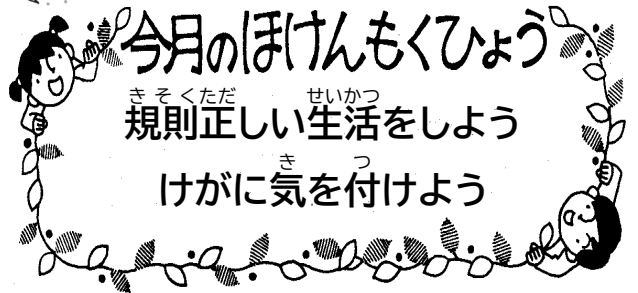


# 9月のほけんだよ

おうちのひとと  
いっしょによんでね♪

2学期がはじまって1週間がたちました。夏休みモードから抜け出せず、ぐったりしている人はいませんか。まずはがんばって早起きすることからはじめてみましょう。それでも「学校に行きたくない」「なんだかだるい」ときは、いつでも保健室に相談にきてくださいね。



## 今月のほけんもくひょう

きそくただいせい せいかつ  
規則正しい生活をしよう

けがに気を付けよう



9/9

つぎ ただ  
次のうち、正しいのはどちらでしょう？

たお ひと み  
Q.倒れている人を見かけたら…

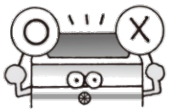
**A** ゆさぶって  
お起こす

**B** 声をかけて  
意識があるか  
確認する

せいがい たお ひと み  
正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

救急クイズ

は救急の日



ばん づう ほう  
Q.119番通報をしたら…

**A** おろちあいて  
ゆっくり話す

**B** いそいで  
早くで話す

せいがい あせ たお ひと よう  
正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。



**R** est… 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



**I** ce… 冷却

氷は直接あてない  
ようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



応急手当の基本を  
覚えておこう

R I C E

**C** ompression… 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみまます

**E** levation… 挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



ケガを防ぐために  
できること

