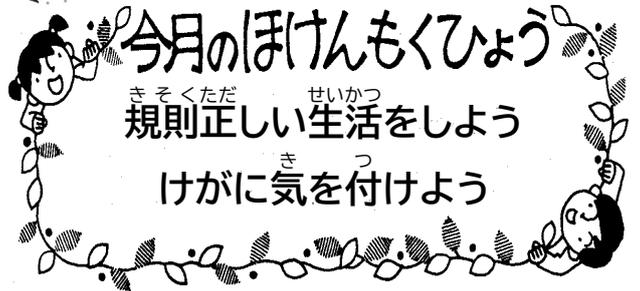


9月のほけんだよ

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 せいかつ
規則正しい生活をしよう

けがに気を付けよう



つぎ ただ
次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

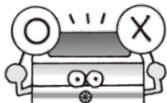
A ゆさぶって
お起こす

B 声をかけて
意識があるか
確認する

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



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
早く話す

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見ます

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

