

ほけんだより 9月

令和3年9月7日(火)
尾道市立向東小学校

9月9日は救急の日。スポーツをする前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る…どれもけがの予防のために大切なことです。

応急手当の

あいうえお

あ ンせいにする

けがをしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

う えにあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、けがをしたところが心臓より高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

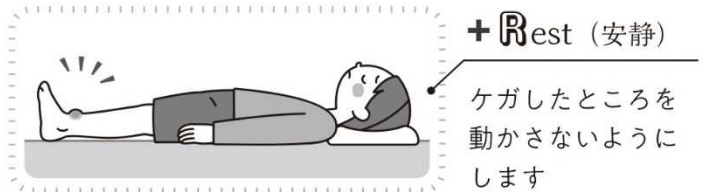
お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり、しめすぎないように注意しましょう。

覚えておこう /

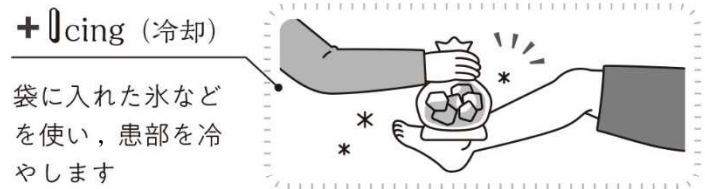
応急手当の
+ RICE +

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



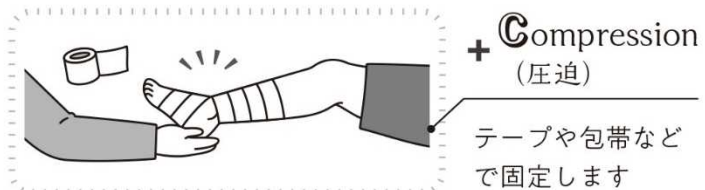
+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします



+ Iceing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします



+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します



+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

引き続きご協力を
よろしくお願いします。

続けてがんばろう



感染症対策

- 毎朝、体温測定を行ってください。(連絡帳への記入)
- 発熱等の症状がある場合は、自宅で休養してください。(同居のご家族に風邪症状が見られる場合も登校は控えてください。)出席停止の対応になります。
- マスク着用(ランドセルなどにマスクの予備を2~3枚準備してください。)
- 児童やご家族の方がPCR検査を受けることになった際には、速やかに学校へ連絡をお願いします。また、結果についても連絡をお願いします。