



令和3年9月9日
 益子町立益子西小学校
 保健室No. 7

くがつかこのか きゅうきゅうひ
9月9日は救急の日

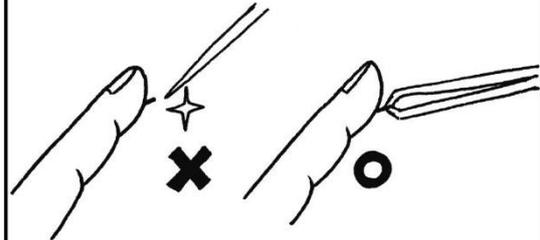
けがをしたときは、まず自分でできる手当をして
 から大人の人にもてもらいましょう。

**「すりきず」は、
水であらおう!!**

- きず口についたすなやどろを、水できれいにあらう。
- ヒリヒリするが、がんばる。
- そのあと保健室ほけんしつにいて、消毒しょうどくしてもらう。



**「とげ」は、とげぬきで
ていねいにぬこう!!**



- とげの頭あが折れないように、とげぬきでていねいにぬく。
- 血ちをしぼりだし、細きんなどをおしだす。
- 消毒しょうどくをし、ひどいときはバンソウコウばんそうこうか包帯ほうたいをする。

**「つき指」は、
引っぱっちゃダメ!!**

つき指つきゆびは、指ゆびにむりな力ちからがかかって、指ゆびの骨ほね、関節かんせつなどをいためたものです。

- ①冷たい水みづで冷やす
- ②指ゆびが動かないように、そえ木ゆびききをあてる
- ③指先ゆびさきを心臓しんぞうより高く上げておく
- ④ひどいときには病院びょういんへいく。



**「鼻血」が出たとき、
ティッシュや綿わたをつめるのはまちがい!!**

- ①イスにすわって下むを向く
- ②小鼻こはなをつまみ、鼻はなの骨ほねにおしあてる
- ③血ちが止まりにくいときは、鼻はなの上うへを氷こおりで冷やす。



たいいくはっぴょうかい れんしゅうちゅう

体育発表会の練習中！

けがをしないようにきをつけてれんしゅうしましょう。

あし あ
足に合ったくつのはきを
きちんとむすんでほこう。



てあし
手足のつめは
き
切っておこう。



じゅんぴうんどう
じゅんぴ運動を
しっかりしよう。



あせ
汗ふきタオル・
すい
水とうはわすれず。



くあい わる
具合の悪いときは
むり やす
無理せず休もう。



保護者の皆様へ

毎日の検温へのご協力ありがとうございます。
緊急事態宣言下、子どもたちは昇降口で検温カードを見せてから校内に入り、元気に活動しています。現在の状況では、かぜ症状でもお迎えをお願いしなければなりません。朝は異常がなくても学校で咳や鼻水がみられる場合は保護者の方に連絡いたしますので、ご理解いただけますようお願いいたします。



スクールカウンセラー来校日のお知らせ

10月12日(火)

11月10日(水)

12月7日(火)

相談希望がありましたら、担任もしくは係(高木)まで連絡してください。

