

げんキッズ



令和7年9月5日
燕市立燕北小学校
保健室 No.5

☆2学期が始まりました！

楽しい夏休みが終わり、また北小の皆さんの元気な顔が見られて嬉しいです。一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。夏休み明けは体のリズムが戻りきっていないので、怪我や体調不良が増えやすい時期でもあります。少しずつ、体を学校モードに切り替えて、怪我や体調不良を防ぎましょう。



☆9月9日は救急の日！この手当は〇か×か？

Q1

出血を止めたいので、
すり傷にすぐ絆創膏を貼る。

Q2

突き指をしたら、
ひどくならないように
指をひっぱる。

Q3

鼻血が出たら、上を向
いて止まるのを待つ。

Q4

目にゴミが入ったので、
こすって涙を出して取る。

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

R Rest (安静)

I cing (冷却)

C ompression (圧迫)

E levation (挙上)

のRICEという応急処置です。
この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

水を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮膚の組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することも

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



答えは裏面

Q1 出血を止めたいので、すり傷にすぐ絆創膏を貼る。



→ **×** 絆創膏を貼る前に、傷口に付いた土や砂をしっかりと洗い流しましょう。

Q2 突き指をしたら、ひどくならないように指をひっぱる。



→ **×** 指をひっぱると、症状が余計にひどくなる可能性があります。動かさずに、しっかりと冷やしましょう。

Q3 鼻血が出たら、上を向いて止まるのを待つ。



→ **×** 上を向くと、血液を飲み込んでしまい、気持ちが悪くなります。鼻血が出たら、少し下を向いて、小鼻をぎゅっとつまみましょう。

Q4 目にゴミが入ったので、こすって涙を出して取る。



→ **×** こすると、目に傷がつきます。洗面器や手に水をためて、その中でまばたきをしてみましょう。

