

げんキッズ



令和8年9月7日
燕市立燕北小学校
保健室 No.4

★鼻血の正しい手当て、やってみよう！

授業中や休み時間、急に鼻血がタラ〜ッ…なんてことはありませんか？鼻血は、鼻の中が乾燥していたり、鼻をいじったりした時の少しの刺激が原因で出ることが多いです。正しい手当の仕方を知って、いざというときに慌てないようにしましょう。

血液がのどの方に行かないように、少し下を向く



※上を向くと、血液を飲み込んで気持ちが悪くなってしまうよ。



小鼻（鼻の穴のわき）をぎゅっとつまむ

※途中で離したりせず、5分はつまもう。

座って安静にする



※静かで涼しいところに移動しよう。

鼻と血うだす

鼻血が出た時のNG行動

✕首の後ろをトントンと叩く。
→意味がありません。

✕ティッシュを鼻に詰める。
→かさぶたが張り付いて、取るときにまた出血してしまいます。



地震が起きたらどうなるの？

何が起るかを知って、準備をしておくと危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物が落ちてくる

こうしよう！

家族でチェック！
☐ 家具は固定しているかな？ ☐ 高いところに重たい物はないかな？

火事が起こる

こうしよう！

家族でチェック！
☐ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☐ ガスの元栓はどこかな？

まどや食器がわれる

こうしよう！

家族でチェック！
☐ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いてあるかな？

つなみが起こる

こうしよう！

家族でチェック！
☐ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？

9月1日は「防災の日」！