

保健だより9月

令和8年9月1日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月9日は救急の日。みなさんはけがをしたり、からだの不調があったりしたときに、自分で救急処置ができていますか？

ステップアップ！救急処置

① 転ぶなどしてすり傷ができたとき…
傷口を水道水で洗っていましたか？
傷口がよごれたままにしておいたり、よごれの上からばんそうこうを貼ったりしていませんか？そんなときこそ、ステップアップ！のチャンスです。
水道水で傷口のよごれなどをきれいに洗い流しましょう。傷口を洗って清潔にすることで、傷が治りやすくなります。

傷口は水道水で洗い流して



ステップアップ！ ①

傷口をハンカチでおさえて



ステップアップ！ ②

③ カッターなどで切ってしまった切り傷も、もしもよごれていたなら、すり傷と同じように水道水できれいに洗い流しましょう。そして、血が出ていたら、こちらもきれいなハンカチなどでおさえることができれば、救急処置のステップアップ！

切り傷もハンカチでおさえて



ステップアップ！ ③

小鼻をおさえて鼻血を止めて



ステップアップ！ ④

④ 急に鼻血が出てきて、どうしていいかわからず、何もできなかった人はステップアップのチャンスです。落ち着いて座って少し下を向き、鼻のふくらんでいるところを親指と人差し指で強くつまみます。5～10分くらいつまんでください。そして、知識のステップアップ！鼻血の止め方として、上を向く／首の後ろをたたく／ティッシュペーパーなどを無理やり鼻の中につめる／鼻の付け根をつまむなどはダメです。

⑤ 目にゴミが入ってしまったときは、手でこすってはいけません。まばたきして、涙でゴミを出すようにしてみましょう。それでもゴミが取れない場合は…ステップアップ！洗面器に張ったきれいな水の中に顔をつけて、目をパチパチとしてみてください。

目の中のゴミの取り方も



ステップアップ！ ⑤

つき指の処置のしかたも



ステップアップ！ ⑥

⑥ つき指をしたときは、引っぱれば治る…と思っている人は、知識のステップアップが必要です。つき指した指を引っぱっても治りませんし、さらにひどくなるだけです。氷の入った水につき指した指を入れて冷やしましょう。

⑦ 紹介した救急処置は、みなさんがすぐにできるものばかりです。処置のしかたや知識をステップアップさせて、自分でできることを増やせるといいですね。

救急処置をステップアップさせて



自分でできることを増やそう ⑦