



令和5年8月29日
神田小学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはケガや病気などせず元気に過ごせましたか。みなさんから楽しい夏の思い出話を聞くのを楽しみにしています。

さて9月9日は「救急の日」です。ケガをしないためには、運動前の準備体操、規則正しい生活、交通ルールを守るなど日頃からの心がけが大切です。もしケガをしてしまっても、落ち着いて正しい応急手当てをしてケガの悪化を防ぎましょう。

【保健室の先生がわかりました】

子育てのためにお休みしていましたが、2学期から神田小に戻りました。どうぞよろしくお願ひします。

応急手当てのあいうえお

あ ンせいにする



ケガ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、ケガをしたところが心臓よりも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。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

AEDのある場所をおぼえておこう！

AEDとは自動的に心臓の状態を判断して、強い電流を流して心臓にショックを与え元の働きに戻す医療機器です。

学校以外でも、駅や空港ショッピングモールスポーツ施設などにAEDはあります。事故や災害はいつ、どこでも起きる可能性があります。そのときにAEDがどこにあるか知っていれば、自分で取りに行ったりまわりの大人に知らせたりすることで「いのち」を助けられるかもしれません。

神田小のAEDの設置場所は、職員室前廊下のレターケースの上です！



☆裏面は、2023年2学期の歯みがきカレンダーです。ぜひご家庭でご使用ください。