

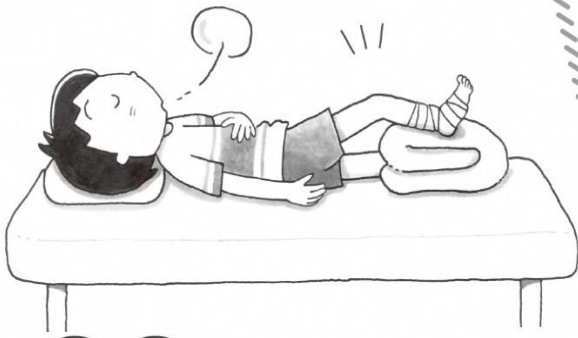
おうきゅうてあて
応急手当の

あいうえお



あ ンせいにする

ケガ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。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガ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。



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。



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。

ケガをして保健室に来る人が増えてきています！ケガをしないのがいちばん一番ですが、自分でもできるおうきゅうてあて応急手当をかくにん確認しておくこともたいせつ大切です。

保健室からのあしらせ

○発育測定があります○

来週は発育測定があります。測定結果は健康手帳に記入しお知らせいたします。お子さまが持ち帰りましたら、結果を確認後、保護者印の欄に押印をし、学級担任までご提出ください。お願い致します。