

保健だより

いわき養護学校くぼた校
保健室

1月 保健のめあて 寒さに負けない体を作ろう

くぼた校集会で生徒のみなさんに聞きました。



くぼたさんは、頭が痛くて、せきがとまりません。
あなたならどんな言葉かけをしますか？

大丈夫？

早くかぜ治してね。

保健室行ってみたら？



くぼたさん

あったかくする？

手洗いしよう。

熱をはかってみよう。

くぼた校の皆さんは、優しい声かけをしてくれました。でも、皆さんは高等部の生徒です。ここでみなさん自身が考えなければいけないことは、
○自分がどうして体調が悪くなったのかな・・・
○どうしたらこの状況がよくなるかな・・・どうやったら早く治るかな・・・
お友達にもうつってしまいます。自分も友達も元気に生活できるといいですね。

こんなこと
ありました

救急処置1 突き指してしまいました。

体育の時間にバスケットボールをやっています。バスケットボールは、ボールが普通のボールより硬いので、打撲になりやすいです。(突き指ともいいます。)

- 指をボールにぶつけて痛いときは
- 1 冷やします。(15分を目安に冷やすこと！)
- 2 湿布などをしたら固定します。(固定用の板を使っても良いし、隣の指を固定代わりにしても良い。)
- 3 指を心臓より上にするとズッキンズッキンがおさえられます。
- 4 その後は安静です。



救急処置2 かさぶたを取りそうになりました。

けがをしたり、ちょっとしたひっかき傷でかさぶたになり、かさぶたになったところをいじってしまい、「出血した」ということがありました

- 1 かゆくなっても我慢。
 - 2 かさぶたの部分、ガーゼでおおう。
 - 3 かゆくなったら上からとんとんとたく。
- 何回も引っ搔いてしまうと、「とびひ」という感染症になって治りが悪くなることもあります。つめの所には、ばい菌もあります。がりがり搔きすぎないようにしましょう。

