

ほけんだよ9月

令和4年8月31日 東近江市立能登川北小学校 保健室

じぶん
自分でできる おうきゅうてあて
応急手当



すり傷ができた → きずぐち あら 傷口を洗う

指を切った → しけつ 止血する

やけどをした → りゅうすい ひ 流水で冷やす

鼻血が出た → はなをつまんで下を向く

きゅうきゅうしゃ ようせい
救急車を要請するとき
ばんつうほう れい
(119番通報の例)
きゅうきゅう つ
・「救急です」と告げる
きゅうきゅうしゃ お じゅうしょ
・救急車の向かう住所をいう
だれ つた
・誰がどうしたのかを伝える
じぶん なまえ てんわばんごう
・自分の名前と電話番号をいう
おちついてこたえましょう

とき じぶん おうきゅうてあて
けがをした時に自分でできる応急手当です。
おぼ
覚えておきましょう。





外に出る時・運動する時
暑さで息苦しい時

積極的にマスクを外しましょう

マスクを外した時に気を付けること！

マスクを外した時は大きな声をださない。

マスクを外した時は周りの人と距離をとる。



校外学習に楽しく参加できるように、乗り物酔いを防ぎましょう



乗り物酔いを防ぐ12のポイント



- 1 前日はよく寝よう
- 2 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
- 3 空腹も満腹もさげよう
- 4 便秘をしないようにしよう
- 5 厚着はやめよう
- 6 しめつけるような服装はやめよう
- 7 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- 8 できるだけ遠くの景色を見よう



- 9 すっぱいおやつは食べないようにしよう
- 10 心配しすぎず、友達と楽しく過ごそう
- 11 気分が悪くなりそうなときは、まどを開けて風にあたろう。
- 12 どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



乗り物酔いが不安な人も

安心して校外学習に出かけられますように。

乗り物酔いが心配な人は酔い止めの薬を服用しましょう。当日の朝、うっかり飲み忘れがないように、前日のうちにカバンの近くなどに置いておきましょう。

