

9月に入り、まだまだ夏の名残を感じますが、過ごしやすい日も増えてきました。

この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすかったり、疲れを感じやすかったりします。疲れを感じたら早めに寝たり、たまにはゆっくり過ごしたりと、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。



## 9月9日は「救急の日」です！



「救急の日」は、“救急について関心や理解を深めよう”という日です。けがをしたとき、慌てることがないように自分でできる手当の仕方を覚えておくことが大切です。

### 自分でできる応急手当



#### やけど

- すぐに流水で冷やす。
- 服の上からやけどをしたときはやけどした部分を傷つけてしまうため、服はぬがえない。  
服の上から冷やす。
- 水ぶくれはつぶさない。
- 水ぶくれは細菌の侵入を防ぐ役割があるのでつぶさない。



#### すりキズ

- 流水で洗い、傷口の汚れ（泥や砂など）をおとす。
- 血が出ていたら、ばんそうこうをはる。



#### ねんざ・たぶく

- RICE 処置を行う。
- 痛みが強い、歩くのがつらい場合はすぐに病院を受診する。



#### はなぢ

- 小鼻をつまみ、顔を下に向けて鼻血が止まるまで安静にする。
- 鼻にティッシュをつめない。
- 鼻の粘膜を傷つけてしまうことがある。
- 鼻血が止まるまではティッシュやハンカチなどでおさえる。

☆RICE 処置については保健室前に掲示されているので確認してみてください！