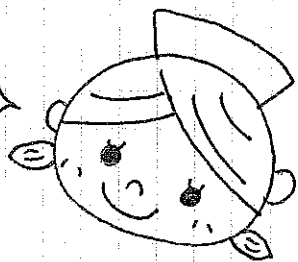


ほけんだより No.3

法光院保育園 2019年度10月2日発行

だんだんと涼しくなり
過ごしやすい気候になりました。
朝晩は肌寒く感じることがあります。
体調管理には気を付けましょう!!



◎ 今回のほけんだよりは **ケガ** の対応についてです!!
よくあるケガを中心に応急手当の仕方などをお知らせします。

切り傷・すり傷

《応急手当》

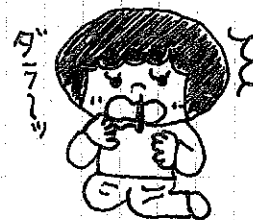
- ① 傷口を流水で洗い、泥や砂、ゴミを洗い流します。
- ② 出血があれば清潔なタオルやガーゼで押さえて圧迫止血します。
- ③ 傷口が開かないように「ばんそうこうや傷パッド」を貼りましょう。

こんな時は
病院へ!!

- ★ ひどく痛がる
- ★ 傷口からドロツとしたうみが出ています
- ★ 傷口が開いている、深かったりする



鼻血



《応急手当》

- ① 鼻血を飲み込まないように少し前かがみに座らせます。
- ② 鼻の中には何も入れずに、小鼻を両側からつまみます。
- ③ 冷たいタオルや氷のうで冷やすと良いでしょう。
- ④ しばらくそのままの姿勢で出血が止まらなければ待ちます。

こんなことに
注意しよう!!



★ 上を向いて横になると鼻血がのどに流れやすくなります! 血液を飲み込むと気持ち悪くなり嘔吐することもあります。

★ 首の後3はトントンたかないようにしましょう。

★ 鼻に詰めるのは綿か布にしましょう。

ティッシュは繊維が硬く、抜く時に傷つけてしまい、再び鼻血が出る場合があります。

打撲

《応急手当》

◎ 手足の打撲

- ① 傷がある時は流水で洗います。
- ② 清潔なガーゼを当て、その上から冷やします。

こんな時は
病院へ!



- ★ 顔色が悪い
- ★ 嘔吐した
- ★ 食欲がない
- ★ 打ったところがへこんだりぼれていす

◎ 頭を打った時

- ① すぐに泣き、特に変わった様子がなければひと安心です。
- ② コブができていたら冷やします。