

ほけんだより

きゅうきゅうしょうちごう 救急処置号

ふくい いけなりつわがさぎちゅうがっこう 福井県立若杉中学校
れいわ ねん がつこのか 令和8年9月9日

なつやす お ことし なつやす おも で つく やす
夏休みが終わりました。今年の夏休みはどうでしたか？思い出を作ったり、お休みしたりできたでしょう
か。きもち がっこう き か がんば
か。気持ちを学校モードに切り替えて、頑張っていきましょう！

おうちでできる備えチェック！

- ☑ 救急箱の中身をチェック！
使用期限は切れていませんか？数は足りていますか？確認しましょう。
- ☑ 緊急時の連絡先をチェック！
家族の電話番号やかかりつけ病院などをメモしておくで安心です。
- ☑ 避難場所や AED の場所をチェック！
学校や地域の避難場所、AED の設置場所を知っておきましょう。



きゅうきゅう ひ 救急の日



9(きゅう)9(きゅう)のごろ合わせで9月9日は「救急の日」です。そこで応急処置について紹介しま
す。休み明けは体が動くことに慣れておらず、けがをしやすいです。よく起こるけがの手当てを覚えてお
き、自分で処置できるようにしておきましょう。

やってみよう！基本の応急手当

【すり傷】

- すり傷ができたなら、まずは傷口についた砂やごみを水で洗い流し、
きれいにすることが大切です。
- 学校ですり傷ができたときは水で洗ってから保健室に来てくださいね！
- 傷口が大きかったり、深かったりするときにはすぐに病院を受診しましょう。



【鼻血】

- 少し下を向いて、小鼻をつまんでおきましょう。
- なかなか止まらないときは病院で診てもらいましょう。



【やけど】

- 冷たい水道の水で冷やしましょう。
- 水ぶくれができているときは絶対につぶさないでください。
- 服の上からやけどしたときは、無理に服を脱がず、服の上から冷やすようにしましょう。



【打撲・捻挫・骨折】

- RICE処置をしましょう！
- RICEとはRest、Ice、Compression、Elevationの頭文字をとったものです。



Restの意味は安静です。
床や椅子などに座るまたは横になって
安静にしましょう。



Iceの意味は冷却です。
けがをした部分を冷やすことによって、腫
れや痛みを和らげます。



Compressionの意味は圧迫です。
適度に圧迫することで、腫れの進行を抑
え、痛みを軽減します。



Elevationの意味は挙上です。
けがをした部分を心臓よりも高い位置に
挙げることで内出血を防ぎます。