

## よくあるけがの応急手当、知っていますか？

**切り傷**



傷口に清潔なハンカチなどを当て、上から強く押さえよう。傷が深いときは病院へ！

**すり傷**



傷口が砂や土で汚れていることが多いので、水道水できれいに洗い流そう。

**鼻血**



鼻をつまんで、顔を下向きにして安静にしよう。

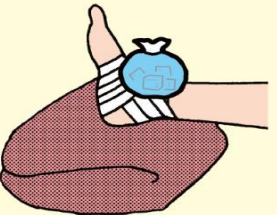
**足がつった**



痛い部分をゆっくり伸ばそう。汗をかいている場合は、塩分を含んだ水分をとるのもいいよ。


痛いがおさまったらゆっくりマッサージしよう。

**ねんざ・だぼく**



安静にして、痛い部分に氷嚢を当てて冷やそう。可能であれば包帯などで圧迫すると、炎症が早く収まるよ。患部を心臓より高い位置にあげるのもいいよ。

**もしかして、骨折!?**



患部がすごく腫れる、形が変わる、自力で動かせない、動かしたり触れたりすると激痛がある場合、骨折している可能性があります。ただし、これらの症状がなくても骨折している場合もあります。

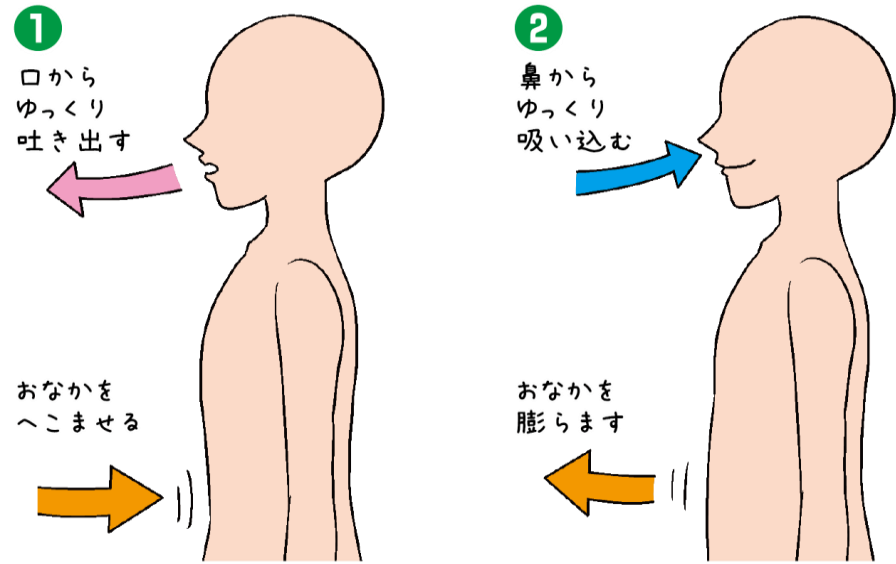
夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。さらに、休み中の生活リズムから抜け出せず、寝不足だったり、ぼーっとしたり…。疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。しばらくは、これまでと同じように『暑さ対策』を忘れないでくださいね。また、9月9日は『救急の日』です。けがをしたときに困らないように、よくあるけがの手当は自分でできるようにしましょう。

## 簡単にできる リラックス方法

なんとなく気分がイライラする、落ち着かない、頭痛がよく起こる…こんなことはありませんか？  
これらがあると、知らないうちに呼吸が浅くなっている可能性があります。腹式呼吸を意識して、心も体もリラックスしましょう。



## 腹式呼吸 にトライ!



### 腹式呼吸の効果

- ・血流がよくなり、リラックスできる
- ・緊張がほぐれ、イライラしなくなる
- ・気分がすっきりし、落ち着く
- ・集中力がアップする

おなかをへこませながら、口をすぼめてゆっくりと息を吐き出す。息をすべて吐き切ったら、鼻から息を吸い込み、おなかを膨らませる。 ※3~5回くり返しましょう。

★ 9月のスクールカウンセラー来校日は、**5、19日(火)**です。  
\*相談したい人は、担任の先生または保健室まで連絡してください。

※ひどい腫れ・痛みがある場合、患部に変形がある場合、頭や胸・腹を強くぶつけた場合は病院へ行き、医師の診察を受けましょう。