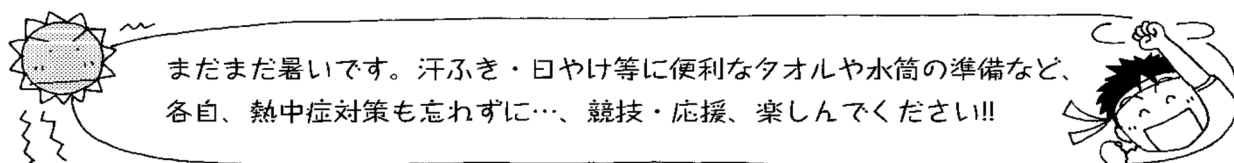


保健便り（大運動会版）

鹿児島県立鹿児島工業高等学校保健室



すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す  洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。	ねんざ だばく つきゆび すぐに冷やす まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。 とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!! はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。
爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒 はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。	鼻血 鼻をつまんで下を向く!  軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。 上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。
すぐに石けんと水で洗います! 蜂に刺された  洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。	鼻血 鼻をつまんで下を向く!  上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



※ 途中で気分が悪くなったときは、その場に座り、近くの人に助けを求めましょう。

※ 練習の疲れが残っていたり、集中力が低下するとけがをしやすくなります。慌てて行動せず、落ち着いた気持ちで行動しましょう。

安全に!! 楽しく!!
思い出に残る大運動会にしよう。

