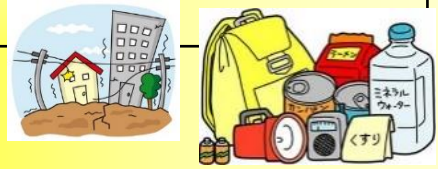


保健だより 9月

常総市立水海道中学校
 夜間学級 保健室



毎年各地で、地震・台風・大雨等による自然災害が起こっています。もしもの時のために準備しておく、いざという時に安心です。



- 貴重品：現金 通帳 印鑑 保険証のコピー など
- 非常食：携帯用飲料水 食品（缶パン、カップ麺、チョコレートなど）
- 応急用品：包帯 消毒ガーゼ タオル ばんそうこう 消毒液 湿布など
- その他：懐中電灯 携帯ラジオ ヘルメット 防災ずきん 軍手 ビニール手袋
 衣類 下着 毛布 ライター・マッチ・ろうそく 電池 使い捨てカイロ マスク
 ウェットティッシュ 筆記用具 生理用品 など



Rest... 安静にする

ケガをしているところを動かすと、痛みがひどくなったり、なおるのがおそくなったりします。安静にして早くおきましょう。



Elevation... 高く挙げる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガをしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションやタオルを使って患部を挙げましょう。

R I C E



Ice... 冷やす

氷や保冷剤で冷やすと、内出血を抑えたり、腫れや痛みを防ぎます。ケガをしたらまず冷やしましょう。



Compression... 圧迫する

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。つよく締めすぎないように注意しましょう。

