



体育祭の練習が始まっています。

ねっちゅうしょう
熱中症をにならないようにまだ注意が必要です。水分をとることだけでなく、たっぷり
すいみんをとる(ねむる)ことと十分にえいよう栄養をとることも大切です。夜は早めにて、
朝ごはんは必ずかなら食べるようにしましょう。けがにも気をつけましょう。



※ 応 急 手 当 ※

お医者さんに見てもらうまでの一時的な手当をおうきゅう応急手当といいます。けがや病気が悪
くならないようにするためにおうきゅう応急手当は大切です。医者に行かなくてもいいような軽
いけがや病気のおうきゅう手当も応急手当といいます。

次のような時の正しいおうきゅう応急手当はどれでしょうか？

問題 1 すずわりで、玉が飛んできて鼻に当たり、鼻血が出てしまいました。こんな時は・・・

- ①鼻をつまんで上の方を向く ②鼻をつまんでうつむく（下の方を向く）
- ③鼻にティッシュをつめる ④首すじ(首の後ろ)をたたく

問題 2 ギネスにちょうせんで、ころんでひざをすりむいてしまい、きず口から血が出てい
ます。初めにやることは、きずぐちを・・・

- ①消毒する ②水道水であらう ③ばんそうこうをはる

せつめい
説明 1 鼻血が出た時、ねたり上を向いたりすると、鼻血がのどに流れて気持ち悪くなっ
てしまいます。また、首すじ(首の後ろ)をたたくと鼻血の量が多くなってしま
います。鼻にティッシュをつめると、鼻の中がきずつくことがあります。
すりきずや切りきずの血を止めるのと同じように、鼻血もおさえて血を止めます。

せつめい
説明 2 わたしたちの体は、病気やけがをなおそうとする力を持っています。
しょうどく
消毒の薬は、ばいきんをやっつけるだけでなく、けがをなおそうとする力も弱め
てしまいます。そのため、きずがなおりにくくなります。
また、きず口に土や砂がついたまま救急ばんそうこうをはると、土や砂の中すな
にいるばいきんがきずの中でふえてしまうことがあります。



答え 1 ② きずは、まず水でよくあらってよごれをきちんと落とすこ
とが大切です。

答え 2 ② 鼻血は、すわって少しうつむき（頭を軽く前にかたむけ）、
鼻のほねのすぐ下をおさえて血を止めます。



おうちの
かたへ

湿潤療法について
傷は、水でよく洗う、消毒しない、乾燥させない、というのが今の考え方で、これを湿潤療法
といいます。自然治癒力を生かす方法です。湿潤療法用の絆創膏も何種類か市販されています。
湿潤療法については、医療機関のHPなどにも出ていますが、まず、傷口の汚れを水道水で十
分洗い流すことが大切です。家庭でこの方法ができるのは軽い傷の場合ですので、深い傷や汚
れのひどい傷などは受診してください。