保健室だより

みんな読んでね！

きずの手当て

宿泊学習、林間学校、修学旅行で役立つ!!

きずの種類

すりきず

すりむいて　できたきずのこと。

切りきず

カッターナイフ、包丁、紙のへり　などで切れて　できたきずのこと。
動物や人に引っかかれてできたきずもこれ。

うちきず

強い力があたって　できる　きずのこと。
はれたり　青あざができたりする。

さしきず

はり、木のえだ、えん筆など先のとがったものが　ささってできるきずのこと。

やけど

あついものに　さわってできるきずのこと。

きず口の手当ての方法

血を止める

きず口を心ぞうより高く上げる。

反対の手できず口をぎゅーっとおさえる。

あらう

きず口を水であらう。
石けんがあれば、よくあわ立てて　やさしくあらい、水であらいながす。

小石やどろが　きず口に残っていないかかくにんする。

★すなやどろを　そのままにしておくと、腫んだり、黒茶色のきずあとが残ったりします。
【腫む】きず口から　ばいきんが入り、白・黄色っぽい液（ーうみという）が出るじょうたいに　なること

水とあわ石けんであらえば、きず口は十分きれいになります。この場合は消どくは必要ありません。

まもる

きれいにあらえて、だいたい血も止まれば、ばんそうこうをはって、ばいきんやしょうげきからきず口を守ります。
（必要なければ、はらなくてもよいです。）

きず口をきれいに治すためには、湿潤療法という方法があります。くわしく知りたい人は保健室に来てください。

・きず口が深いとき
・血が止まらないとき
・すなや小石が取れないとき

↓

病院（形成外科）に行ってみてもらいましょう。