

# ほけんだより



千歳市立北進小中学校 ほけんだより  
2023年9月15日発行 No.08

## さいがい そな 災害に備えて・・・

### きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日でした

さいきん、はなちをだしたじどうがいたので、はなちとやけどの手当ての仕方をのせます。

#### はなち 鼻血

- 軽く下を向いて、鼻をつまんでおさえます。血は飲み込まず、はき出します。
- 上を向いたり、横になったりしてはいけません。首の後ろをたたいても、とまりません。



#### やけど



- すぐに冷やす。  
流水で15～30分くらい冷やす。  
痛みが治まるまで冷やす。

- 衣服は絶対脱がさないで冷やす。(脱がせるときに皮ふが服についたり、水ぶくれが破れたりするので)



さいがい  
災害はいつ来るかわかりません。

12日に地震発生から火災が起こる設定で避難訓練をしましたね。災害に備えて次のようなものが家にあるでしょうか。家のひとと ✓ (チェック) してみてください。

- 救急袋 (ばんそうこう、消毒液、ガーゼ、包帯、マスク、三角巾、常備薬・持病薬など)
- 非常食 (カンパン、レトルト食品、缶詰、パン缶など)
- 水 (1人、1日3リットルが目安)
- 携帯ラジオ □ 電池
- 懐中電灯
- 軍手 など



ちとまじない、しゅうだん、がっきゅうへいさ、なっこうで、  
千歳市内で集団かぜによる学級閉鎖をする学校が出てきています  
欠席理由にインフルエンザがあり、例年より早く流行しそうな感  
じです。うがい・手洗い・咳エチケット等、予防対策を行って  
ください。