

保健だより



令和4年12月2日
富岡東高等学校定時制

遠足が終わり、あっという間に12月になりました。今年も残りあと1ヶ月ですね。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？心と体の調子はどうでしたか？1年間の振り返りをして自分を見つめ直してみましよう。

期末テストと行事週間が終われば冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月などイベントがたくさんあります。イベントを楽しむためにも体調を崩さないように規則正しい生活を心がけてくださいね！



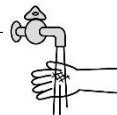
自分でできる！救急処置コーナー

No.6 やけどの手当てのしかた

やけどは、した直後からはれや赤み、痛みが出て、ひどいとその後、水ぶくれができることもあります。細菌に感染すると、よりひどくなることもあり、甘くみてはいけません。やけどしたときに大事なのは冷やすこと！そして、もしも服の上からやけどをした場合は、無理に服を脱がないことです。

やけどをしたら

□ すぐに流水で冷やす



水ぶくれができている場合は破かないように気をつけながら20分程度冷やします。深いところまでやけどが進むのを防ぎ、症状をやわらげ、流水で冷やすことでやけどの部分の清潔にして、感染も防ぎます。

服の上からやけどしたら

服を着たまま、流水で冷やします。服と皮ふがくっついていなかったり、水ぶくれができたりしていない場合は、冷やしてから服を脱ぎます。

❖ アイスパックなどで直接冷やすと凍傷になる可能性があるので避けましょう。
流水で冷やすことが難しい部分をやけどした場合は、流水で冷やしたタオルをあてて、その上から氷のうなどで冷やしてください。

口の中をやけどしたら

氷水でうがいしたり、水を口に入れたりします。



顔をやけどしたら

弱めの流水やシャワーか、氷を包んだタオルなどで冷やします。

低温やけど

使い捨てカイロや電気毛布など、あまり熱くないものでも長時間触れているとやけどすることがあります。「低温やけど」といって、やけどに気づかず、皮ふの奥までやけどするため、ひどくなりやすいです。使い捨てカイロや電気毛布などを使いながら寝たり、肌に直接触れたりしないようにしましょう。

