

ほけんだより 9月

平成27年9月2日発行
南知多町立内海中学校
保健室



養護教諭 相川遥奈

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？きっと、それぞれにたくさんの思い出ができたことでしょう。

これから、潮祭や町民体育祭と行事が続きます。夏の疲れが出やすい時期ですから、健康管理には十分気を配り、全力で臨めるようにしましょう。



ほけんもくひょう
9月の保健目標

けがの防止に努めよう！



さあ2学期のスタートです！！

しかし・・・気分が乗らない！ そんなあなたへ 

「暑いからシャワーだけ・・・」なんて言わず、ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。



心身の疲れが取れて、ぐっすり眠れます。

朝ギリギリまで寝ていたいと思いますが、少し余裕をもって起きてみましょう。



暑くて食欲もあまりないかもしれませんが、朝食は必ず食べましょう。

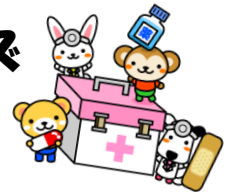
少しでも良いので食べましょう。



9月9日は救急の日！

あなたは何問正解できる？！応急処置2択クイズ

次の①～⑧のケガの処置で、正しいものはそれぞれどちらでしょう。



①すり傷

- (さ) すぐに絆創膏を貼る
- (よ) 水道の水で洗う

②切り傷

- (く) 傷口を心臓より上にあげる
- (い) 傷口を心臓より下にさげる

③やけど

- (で) 流水で冷やす
- (ち) 水ぶくれをつぶす

④突き指

- (き) 冷やして固定する
- (や) ひっぱる

⑤ねんざ

- (れ) 温めてマッサージする
- (ま) 冷やして安静にする

⑥鼻血

- (ん) 鼻をつまんで上を向く
- (し) 鼻をつまんで下を向く

⑦目のゴミが入った

- (た) 水でゴミを洗い流す
- (じ) 手でゴミをとる

《答え》

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
---	---	---	---	---	---	---

正解は、①よ、②く、③で、④き、⑤ま、⑥し、⑦た。つなげて読むと「よくできました」となります。ちなみに不正解の言葉を並べると「さいちやれんじ(再チャレンジ)」となります。みなさんは、全問正解することができましたか。

ケガをしてしまったとき、悪化を防ぎ、治りを早めるための応急手当として「すべきこと」「してはいけないこと」があります。正しい知識を身に付け、自分で適切な処置ができるようになりましょう。

学校でよくあるケガの正しい応急処置



切り傷

刃物やガラスなどで、皮膚やその下の組織を切断した状態。



⚠️ 出血を止めるには？

傷口に清潔なハンカチやタオル、ガーゼを当てて、上から強く抑える。



※傷が深いときや出血が多いときは、病院へ行きましょう。

すり傷

強い摩擦で、皮膚の表面が傷ついた状態。傷口が砂などで汚れていることが多い。



⚠️ 傷口が汚れているときは？



水道水で、汚れをきれいに洗い流します。

やけど

熱い物やお湯に触れて、皮膚が傷ついた状態。



⚠️ 水ぶくれは破らないこと。やけどをしたら？

できるだけ早く流水で冷やします。



※大きな水ぶくれができているときや皮膚の色が白くなったり、黒くなったりしているときは、必ず病院へ行きましょう。

鼻血

鼻の内側の細い血管が破れて出血した状態。



⚠️ 上を向いてはいけません。鼻血が出たら？

鼻をつまんで、顔を下に向けます。



※のどに流れてきた血は、飲み込まないで、吐き出しましょう。

ねんざ

ひねったり、くじいたりして関節やその周辺が傷ついた状態。



⚠️ ひどい腫れや痛み、変形があるときは、すぐに病院を受診しましょう。

打撲

人やものにぶつかって、皮膚や組織の組織が傷ついた状態。



⚠️ 頭、胸、腹を強くぶつけたときは、必ず病院を受診しましょう。

ねんざ・打撲の手当 基本は RICE !

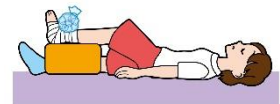
Rest (レスト) : 安静

Icing (アイシング) : 冷やす

Compression (コンプレッション) : 固定

Elevation (エレベーション) : 挙上

覚えておこう！



適切な処置を行うことはもちろんですが、「危険な行動をしない」「運動の前には準備運動をする」などを心がけて、ケガをしないように努めることが一番大切です。

これから、体育祭の練習もはじまります。誰ひとり大きなケガをすることなく、体育祭当日を迎え、内海中学校の全員の心に残る最高の思い出にしましょう。

AEDの使い方、知っていますか？

AEDは、心臓にショックを与えて正常な状態に戻そうとする医療機器です。電源を入れ、電極パッドを貼ると、自動的に心電図の解析が始まります。そして、「ショックが必要」とメッセージがあれば、誰もその人に触れていないことを確認して、ショックボタンを押すという流れになります。

基本的には音声ガイドに従って操作を行い、電極パッドを貼る位置もパッド自体に示してあるのですぐに分かります。

もしもの時に備え、使い方を頭に入れておきましょう。

