



9月の保健目標 救急処置について 知ろう

豊崎中学校
保健室
R8.9.11(金)

夏休み明け、また皆さんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で今年も暑かったので夏の疲れやテストの疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか？9月に入り市内の小学校で学級閉鎖をしている学校があるとのこと。本校でも10日現在6名がインフルエンザで休んでいます。

これからの時期、いろんな行事も控えています。思いっきり楽しむためにも、ケガや体調不良にならないように日常生活でも注意力を高めていきましょう。

＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！友だちがケガをしました！あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表す
セリフを入れましょう

すりむいた！



- どっちかな？
- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
 - ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



- どっちかな？
- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
 - ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



- どっちかな？
- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
 - ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にはばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

スポーツ障害？



“抑える勇気”
を持つことも
必要です

「野球肘」「オスグッド病」などでも知られているスポーツ障害ですが、もちろんこれらの競技に限ったものではなく、長期間（長時間）にわたり体の同じ部位を使い続けるなどの負担がかかると、どんな種目でも起こる可能性があります。

スポーツや格闘技のテーマのひとつに「挑戦すること」があると思います。より速く、より高く、より強く…相手がいる競技・いない競技はさまざまですが、自分自身の心身を鍛えて限界に挑み、越えていく姿勢はとても尊いものです。

しかし、成長期にあるみなさんの身体は、使い過ぎなどによる過度な負荷に弱いという面もあるのです。これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。休むこともトレーニングの一環ととらえ、自身に合った活動量やペースを考えながら取り組んでほしいと思います。

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

9月1日の親子防災教室では、講師の松村先生の「知っているだけで終わらせない行動するっていうところまで頑張ることができる子どもになってほしい」との言葉がとても心に残っています。

自分の命を守る「自助」の考え方や家族や地域の人たちと互いに助け合う「共助」について、理解を深めることができました。津波非難ビルに指定されている豊崎中学校の生徒として、自分に何ができるのか！考える時間になったと思います。

防災の日にちなみ、図書館の古殿先生から紹介された「南海トラフ巨大地震」という漫画を読みました。内容がとてもリアルで防災に対する知識なども学べました。息子と一緒に読んで、防災のことを考えるきっかけや話をするきっかけになりました。

また、シチュエーション別発生した時にすべき行動や解説記事などもとても勉強になりました。興味がある人は是非読んでみて下さい。

