

9月のほけんだより

令和4年 9月
岩沼中学校保健室
No.5

夏休みが明けました。学校生活のリズムは戻ってきただしょうか？まだまだ暑い日が続く、疲れがたまりやすくなっています。夜は早めに就寝し、朝ごはんもしっかり食べて、生活リズムを戻していきましょう。また、新型コロナウイルス感染症の罹患者も増えています。毎朝の家庭での健康観察、検温をしっかり行い、少しでも疑わしい場合は、無理して登校せず、家庭で様子を見るか、医療機関に相談するなど、感染拡大防止に努めましょう。

夏休み気分にはさようなら…



9月9日は救急の日



！ 知っておこう！

応急手当+

友だちがケガをした！どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

！ 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などを手覆って感染を防ぐ

！ 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！

！ 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまったりありません

！ サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う

- ➕ すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ➕ 目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

② 冷やす

- ➕ やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ➕ つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

③ 押さえる

- ➕ 切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
- ➕ 鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

