

ほけんだより

令和4年9月5日
三木市立三木中学校
保健室 第6号







2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごしていましたか？日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕はほんのり涼しく感じられる日もでてきましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



応急手当チャレンジ こんな時どうする？



線でつないでみよう

ケガ	+	応急手当	+	受診が必要な時
切り傷	◆	◆ 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。 	◆	◆ ひどい痛みや腫れ、変形がある時 
やけど	◆	◆ 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。	◆	◆ 傷が深く、出血が多い時 
ねんざ	◆	◆ 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどで挙げます。 	◆	◆ いつまでも出血が止まらない時 
鼻血	◆	◆ すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。	◆	◆ 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時 

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

爪の伸びすぎ
いませんか？

最近、爪の伸びている人を良く見かけます。爪は手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがちょうどいい長さです。割れて痛い思いをしたり、友達を傷つけたりしないためにも、今のうちにチェックしてみてくださいね。

爪の役割は・・・？

- ① 指先に力を入れるときに支える
- ② かゆいところをかく
- ③ 指先を保護する



せっかくだから ケガを今後に役立てる

「怪我の功名」
の正しい使い方はどれ？

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ② 「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。

「このケガはどうすれば防げたか」
や「正しい手当の方法」を学べれば、
ケガが今後に役立つかもしれませんね。

