

ほけんだより

No. 7
愛鷹中学校 保健室
【H29.9.4発行】

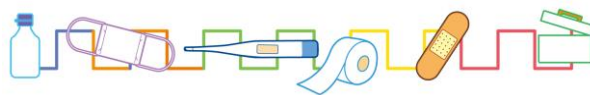
2学期が始まりました。夏休みは病気やケガをすることなく元気にすごせたでしょうか？鷹根祭に向けて、練習が本格的に始まります。思いっきり挑めるように、睡眠をしっかりとって、体調を万全に整えておきましょう！

今月9日は『救急の日』です。この機会に、自分でできるケガの手当てについて学んでみましょう。

救急の日



9月9日



救急の日とは...「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、昭和57年(1982年)に厚生労働省によって定められました。

いくつ正解できるかな？
自分でできる手当てクイズ★



第1問 授業中、突然鼻血が…！どうしよう？

- ①上を向いて血が流れないようにする
- ②下を向いて鼻をつまむ
- ③首をたたいて刺激する
- ④なにもせず、血の流れに身を任せる



第2問 調理実習をしていたら、包丁で指先を切ってしまった…！

思ったより出血量が多いかも。どうしよう？

- ①きれいなハンカチまたはガーゼで傷口をおさえて、心臓より低い位置に指をおろす。
- ②きれいなハンカチまたはガーゼで傷口をおさえて、心臓より高い位置に指をあげる。
- ③きれいなハンカチまたはガーゼで傷口をおさえて、指の根元をひもでしばる（血流をとめる）。

第3問 部活でランニング中に足をひねってしまった…！

かなり痛いし、腫れもひどいかも。でもすぐに病院に行けない…。どうしよう？

- ①もう一度走って痛みを忘れる
- ②湿布をはる
- ③温めて血流をよくする
- ④冷やして安静にする

第4問 熱中症の疑いがあるとき、

体のどこを冷やすと体温が下がりやすいのかな？

- ①おでこ ②お腹 ③腰 ④わきの下
- ⑤足の裏 ⑥首 ⑦後頭部 ⑧足のつけ根

※答えは複数あります

正しい答えは裏面で
確認しよう！



正解は…

第1問 鼻血が出たら…②下を向いて鼻をつまむ

静かに下を向いて鼻をつまみましょう。出血量が多いときは、ガーゼをつめて鼻を冷やします。鼻をつまむ位置は、ちょうどふくらんでいるところです。



第2問 止血の方法は…

③きれいなハンカチまたはガーゼで傷口をおさえて、

心臓より高い位置にあげる

傷口をしっかりと押さえて圧迫止血をします。心臓より高い位置にあげることで、傷口の血圧を下げ出血量を減らすことができます。



第3問 捻挫や骨折の疑いがあるときは…④冷やして安静にする

RICE（ライス）処置といいます。

ケガ直後から体内では患部を治そうと働き始めています。少しでも治りを早くするために安静にします。

Rest (安静)



Ice (冷却)



痛みを減少させます。また、血管を収縮することによって腫れや炎症をコントロールすることができます。

適度な圧迫を患部に与えることで腫れや炎症をコントロールすることができます。

Compression
(圧迫)



心臓より高い位置に挙上をすることで重力を利用し腫れや炎症をコントロールすることができます。

Elevation
(挙上)



第4問 熱中症の疑いがあるときに冷やす場所は…④わきの下、⑥首、⑧足のつけ根

この3つの場所は、体の中でも太い血管が近くを通っているため、体温を下げるのに効果的です。涼しい場所で水分をとって、体を冷やしましょう。

※意識がない、体が赤く熱い、水分をとることができない、呼吸がうまくできていないなどの症状があるときは、ただちに救急車を呼びましょう！



睡眠不足や朝食抜きは、熱中症になりやすいです。また、集中力も下がるのでケガもしやすくなります。鷹根祭の練習で、体はいつも以上に疲れています。夜は早くおて体を休ませ、朝はしっかりとご飯を食べて登校しましょう！