

9月 ほけんだより

令和5年9月7日 尾道南高校保健室

長い夏休みが明けて、2学期がはじまりました。

暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？ちょっとずつ、学校のある生活に慣らしていきましょう。

そして、**9月9日**は**救急の日**です。



今月末には合同運動会があります。久々に体を動かす人は特に、けがをしやすいので注意が必要です。

けがの予防の仕方、適切な手当の仕方を知っていますか？



すり傷・浅い切り傷

STEP 1：傷口の洗浄

汚れ（異物）が付いていると、傷がジュクジュクと化膿しやすくなります。

まずは、水道水で汚れを落としましょう。消毒液の使い過ぎは逆効果です。

STEP 2：止血

清潔な布（ガーゼやハンカチ）で傷口を圧迫すると、血が止まりやすくなります。

STEP 3：傷口の保護

傷口に細菌が入り込んで、感染・悪化してしまうのを防ぎます。

また、傷口の乾燥を防ぐことで、かさぶたにならず痕が残りにくくなります。（湿潤療法）

→ 動物に噛まれたり、クギなどが刺さったりしたときは

細菌に感染している可能性があります。病院で診てもらってください。



9月の保健目標

けがの予防と手当について考えよう！

捻挫・突き指

POINT：痛みがある箇所を安静に！動かないようにして冷却する！

なぜ冷やすの？

冷やすと血管が収縮して、痛みのもとになる物質（発痛物質）や

炎症を起こす物質（起炎物質）の働きを抑えることができるからです。

湿布は、人によっては肌に合わないこともあるので、注意が必要です。



けがの予防のためにできること

運動する前は、筋肉をほぐす
ストレッチをしましょう

寝不足だと、周囲の危険に

気づきにくなります

生活リズムを整えましょう



自分の足の大きさ・厚さに合った

「履き慣れた靴」を履きましょう

爪が長いと、自分だけでなく人にも

ケガさせてしまいます

爪は短く切っておきましょう

