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。

いらい。 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、学校のある生活に憤らしていきましょう。

そして、9月9日 は 救急の日 です。



さんけった。 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?



擦り傷・浅い切り傷

STEP I:傷口の洗浄

まざれ(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。

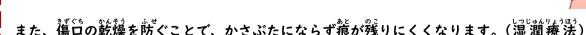
まずは、水道水で汚れを落としましょう。消毒液の使い過ぎは逆効果です。

STEP2: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。

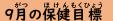
STEP3:傷口の保護

傷口に細菌が入り込んで、微染・悪化してしまうのを防ぎます。



→ 動物に噛まれたり、クギ等が刺さったりしたときは

細菌に懲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。



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

🏂 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



運動する箭は、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

気付きにくくなります

生活リズムを整 えましょう

首分の足の大きさ・厚さに合った

「履き慣れた靴」を履きましょう

「ボがくいと、自分だけでなく人にも 「ないと、自分だけでなく人にも

ケガさせてしまいます

朮は短かく切っておきましょう

