

9月 ほけんだより

令和6年9月4日 尾道南高校保健室

暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？少しずつ、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。徐々に体を動かす人は特に、けがをしやすいため注意が必要です。

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

STEP1:傷口の洗浄

汚れ(異物)が付いていると、傷がジクジ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)で傷口を押さえると、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、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、クギ等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。

心臓より高い位置で！



捻挫・突き指

POINT:引っぱり張ったり動かしたりしない！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。湿布は薬です。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。



9月の保健目標

けがの予防と手当について考えよう！

けがを予防する行動がとれていますか？
チェックしてみましょう

- 運動する前には、筋肉をほぐすストレッチをしている
- 十分に寝て、ごはんも食べていて、体調が良い
- 自分や人がケガしないように、爪を短く切っている
- のどが渇く前に水分補給をしながら、休憩できている
- 自分の足の大きさや厚さに合った、履き慣れた靴を履いている
- 周りに危険がないか、確認しながら行動している



つつい歩きスマホ、していませんか？

いのちをつなぐ「AED」を知っておこう！

心臓は、一定のペースで動きながら、全身へ血液を送っています。このペースが乱れてしまうと、必要な栄養が、体のすみずみまで届きません。

「人が倒れていて、反応がない！」そんなときはAEDの出番です。

電気ショックを加えることで、心臓の動きを正常なペースに戻します。

電源を入れると流れる音声ガイドに従えば、誰でも使えるのが特徴です。

駅や公民館など、たくさんの方が利用する場所に設置されています。南高では、玄関の傘立て側に設置しています。

