

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和4年9月21日(水)

No.8

衣服の調節をして元気に過ごそう!

台風が過ぎて風が涼しく感じたり、まだ陽ざしが強かったりと天候が不安定です。が、秋が少しずつ近づいてきています。

下着を1枚着ておくと、体感温度が4℃上り、汗も吸収してくれるので快適に過ごすことができます。

上手に服の調節をして、体調を整えて過ごしましょう!

！ 知っておこう！

応急手当+

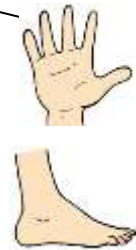


毎日安全に過ごしたいものですが、何か手当が必要になった時のために、適切な手当てを知っておくことは大切です。

中学校で起こりやすいけがは...

順位	けがの内容
1	手・指のねんざ(突き指)
2	足首のねんざ
3	足の打撲やけが
4	手・指の打撲やけが
5	手・指の骨折

中学校では
足首や手・指の
けがが80%を
占めています!



自分で手当てができることは大切ですが、必ず大人の人(学校では先生に、学校外ではおうちの人に)にもけがをしたことを伝えましょう!

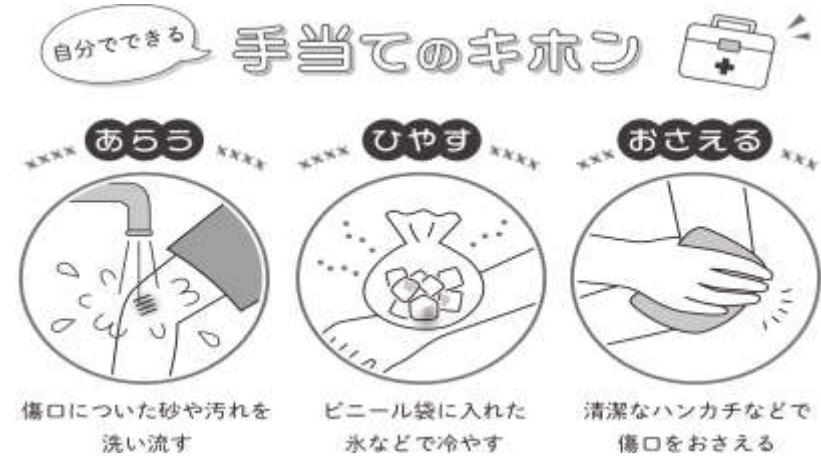


けがを防ぐために

- ・睡眠と食事をとっておくこと
- ・しっかりと準備運動をしておくこと
- ・無理をしないこと(体調の変化や痛みを感じたら無理をしない)
- ・落ち着いて、心の準備をすることも大切です。

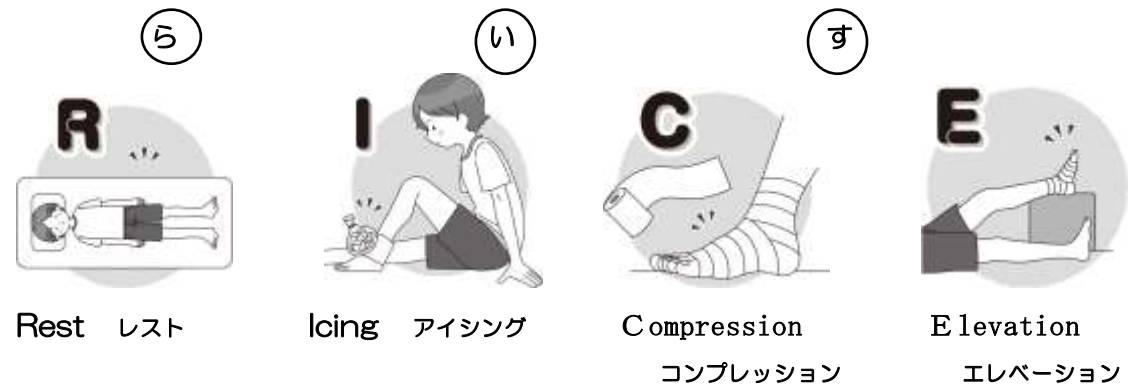
切り傷やすり傷などのけがをした時

傷がでた時の手当の基本は、『止血』(出血を止める)と『清潔』にすることです。出血が多い時は、傷を心臓より高くして清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血することが優先です。



捻挫や打撲などのけがをした時

ねんざや打撲をしてからすぐに適切な応急処置が大切です。基本の4つの手当てを覚えておきましょう!



安静にする

冷やす

安静にするために
圧迫する

高くする

まず、運動はやめて安静にする。患部を無理に動かさないようにする。

患部を適度に圧迫することで、炎症や腫れを軽くする。

冷やすことで、血管を収縮させ炎症や腫れを軽くする。

心臓より高い位置にすることで、炎症や腫れを軽くする。