ほけんだより 9月号

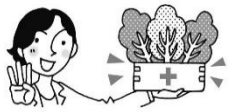
境高等学校　保健室

長かったようであっという間の夏休み、皆さんどんな夏休みを過ごしましたか？ダラダラ過ごしてしまった人も、今月は再スタートのチャンスです。まずは生活リズムを学校モードに切り替えるところから始めましょう！今まで朝食を抜いていた人、朝ギリギリで遅刻が多い人も、新しい生活リズムを作るチャンスですよ。

○正しい応急手当をマスターしよう！

時代の変化とともに、医学も進歩するように、昔は当たり前だった応急手当の仕方も変わっています。例えば、鼻血が出たら上を向く、擦り傷に消毒をする、過呼吸に紙袋を使う、などは現在の応急手当では推奨されていません。知識をアップデートし、正しい応急手当を覚えておきましょう。

自分でできる
応急手当の基本は3つ



こんなときは
保健室または病院へ

- □ 痛くて動かせない。
- □ 変色したり、変形したりしている。
- □ 出血量が多い。
- □ 気分（顔色）が悪い。
- □ 冷や汗が出ている。

洗う

すり傷	目にゴミが入った
水道の流水で、傷口を洗い流す。	洗面器の水の中で、まばたきをする。

ミニ知識　薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

何のために？
- ●傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- ●傷をつけずに、異物を取る。
- ●水道水の塩素には、消毒の効果も。

冷やす

やけど	突き指・打撲
水道の流水で、痛みがおさまるまで。	氷を入れたビニール袋で、20分間。

ミニ知識　やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

何のために？
- ●やけどをした部分の温度を下げる。
- ●腫れや痛みをおさえる。
- ●ケガの回復を助ける。

押さえる

切り傷	鼻血
清潔なハンカチなどを傷口に当てて。	顔を下に向け、小鼻をつまむ。

ミニ知識　鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

何のために？
- ●圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- ●下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

応急手当の後も自分でチェック

- ⚠ 傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意。
- ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。

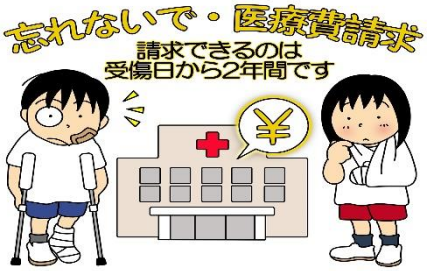
救急車を呼ぶべき？ ＝迷ったら #7119

急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

- これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…
- 体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気のときは不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



夏休み中に、部活動や課外の登下校等でケガをした人（交通事故は対象外）は、日本スポーツ振興センターの医療費を請求することができます。保健室まで申請書類をもらいにきてください。