



<9月の保健目標>
**ケガの予防と
応急手当について知ろう**

！知っておこう！

応急手当

体育や部活動、生活の中でケガをすることもあるでしょう。小さなケガから大きなケガまで様々ですが、最初の応急手当によって、その後の治り方が大きく変わります。基本的な応急手当を身につけておきましょう！

すり傷・切り傷・刺し傷



<受診すべき傷>

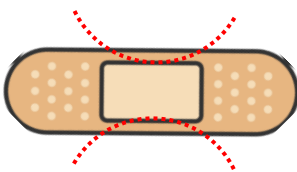
- 幅2cm以上・深さ5mm以上の傷
- 動物に噛まれた傷
- 傷口に砂や泥が入り込んで取れない傷
- 釘などの錆びた物が刺さった傷
- 化膿している傷

- ① 水道水で良く洗い流す。
 - ② ガーゼや清潔なハンカチで傷口を強く抑えて止血する。
 - ③ 絆創膏などで傷口を保護する。
- ★ 傷口に繊維が残るのでティッシュで止血しない。
- ★ 良く洗い流せば消毒液は基本的に不要。

受診先は「形成外科」
もしくは「整形外科」に行きましょう！

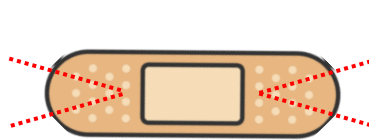
絆創膏は切り込みを入れるだけで取れにくくなる！

◎ 指先に貼る場合



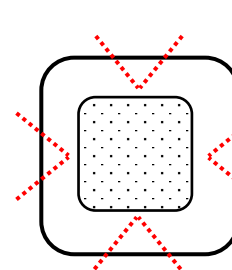
点線の部分をカットし、
指に対して縦に貼る

◎ 指の関節に貼る場合



点線の部分をカットし、
関節に貼る

◎ 肘・膝・踵に貼る場合



点線の部分を
カットし、関節
に貼る

まめ

- ① 水道水で良く洗う。
 - ② 絆創膏などで保護する。
- ★ まめが破れず水が溜まっている状態であればそのままにしておく(つぶすと、細菌が入り悪化する可能性がある)。

歯のケガ

<歯がぐらぐらする場合>

痛くない程度に元の位置に戻して、歯科を受診する。

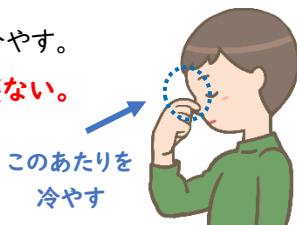
<歯が抜けた・かけた場合>

歯の根元(歯根膜)は絶対に触らずに「歯の保存液」・「新鮮な牛乳」・「口の中」のいずれかに入れて乾燥させないようにする。

- ★ 歯は原則洗わない。ひどく汚れているなど、どうしても洗う必要がある場合は、水道水でさっと流す！
- ★ 出血している場合は清潔なガーゼを噛んで止血する。
- ★ 歯のケガは30分以内に受診する！

鼻血

- ① 座って軽く下を向き、ガーゼなどで押さえながら小鼻のあたりを強くつまむ。
 - ② 鼻の付け根あたりを氷で冷やす。
- ★ 上を向かない。仰向けに寝ない。
- ★ 首の後ろをたたかない。
- ★ 鼻をかまない。



歯の天敵は乾燥と
水道水と時間！

体と心のSOSに気づいていますか？

夏休み明け生活アンケートの回答に、御協力いただきありがとうございました。睡眠に問題を抱えている人、落ち込みやすかったり、なぜかイライラしてしまったり…

という人が多くいることが分かりました。それらは体と心からのSOS、ストレスサインかもしれません。そんなストレスサインを感じた時、皆さんはどうしていますか？

ストレスサインの例

気持ちに表れること	体に表れること	振る舞いに表れること
<input type="checkbox"/> 学校に行くのが不安 <input type="checkbox"/> 学校のことを考えると涙が出る <input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> いつも焦っている <input type="checkbox"/> 好きだったことに興味が持てない <input type="checkbox"/> 自分の体を傷つけたくなる	<input type="checkbox"/> 朝、起きられない <input type="checkbox"/> 平日の朝は体調が悪い <input type="checkbox"/> 夜、なかなか眠れない <input type="checkbox"/> 寝ているのに眠い <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 食べ過ぎてしまう	<input type="checkbox"/> 登校の準備が進まない <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない <input type="checkbox"/> 人と話すのが面倒に感じる <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなる

心の疲れは自分でも気づきにくいもの。「みんなも苦しい。みんなも同じように感じている。」とつらい気持ちを我慢していませんか？



「休む」という言葉からどのような印象を受けますか？

学校を休む、部活動を休む…など「すべきことをしない」というネガティブなイメージを持っている人が多いのではないのでしょうか？しかし、本来の「休む」とは「休息をとってリフレッシュすること」です。辞書で「休む」を引くと、「心身が安らくなる」とも書いてあります。

ネガティブなイメージ



- ◆ なまける
- ◆ サボる
- ◆ すべきことができていない
- ◆ やるべきことから逃げている
- ◆ 努力や我慢が足りない

ポジティブなイメージ



- ◆ 体の疲れをとる
- ◆ 心の疲れをとる
- ◆ リフレッシュする
- ◆ 気持ちを切り替える
- ◆ 自由に楽しむ

どんなときもポジティブなイメージに当てはまるとは限りませんが、ストレスサインを感じたときは「休むこと」が大切です。決して「休むこと＝悪いこと」ではありません。



2学期が始まり、体と心がついていかない、勉強や部活動、人間関係などにモヤモヤを抱えている人もいるかもしれません。つらさを感じたときは自分を助けるために「整理する→つながる→対処する」の流れでステップを踏むと良いそうです。「つながる」とは誰かに相談することです。友達でも良いですが、できれば大人の中から「安全な相談者」を見つけてください。「①結論を押し付けない、②あなたの気持ちを否定しない、③自分よりあなたに多く話させてくれる」この3点が当てはまる人があなたにとって安全な相談者です。今回の保健だより(裏)は『学校では教えてくれない 自分を休ませる方法』(著:井上祐紀)を参考にしました。下田高校の図書室にあるので、読んでみてくださいね。

【参考・引用文献】

井上祐紀(2021)「学校では教えてくれない 自分を休ませる方法」KADOKAWA