



台風が過ぎ去った後から、随分と秋らしい気候になってきました。

学校は、先週から合服準備期間になっています。1日の気温差が大きく、体調管理の難しい季節ですが、事前に天気予報をチェックして、その日の気温に合わせて上手に衣服を調節してくださいね。

夜、寝るときの服装や寝具、窓の開閉にもひと工夫が必要です。寝る前は少し暑くとも、寝ている間に冷え込むことが多くなってきます。寝間着を長袖に替える、窓を開ける幅を小さくする、扇風機は体に直接当たらないようにする、厚手の寝具を足元に用意しておくなど、早めに夜の寒さ対策をしてくださいね。

変  
わ  
り  
め  
に  
注  
意  
を



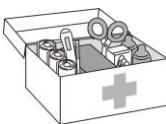
### 天気の変わりめ

まだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



### 昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



# 友だちがけがをした! どうする!?

あなたの行動で、友だちや身近な人を助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

友だちがぶつかって、窓ガラスにぶつかり、手を切った。

### + 5分以上の圧迫止血を! +

- 傷口を洗い、清潔なハンカチなどを強く押し当てて圧迫し、心臓より高い位置に挙げる
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院を受診する



ビニール袋など  
手を覆って  
感染を防ごう

友だちが過呼吸を起こし、「息ができない、死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

### + ゆっくり呼吸するように促す +

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させる
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守る



過呼吸で  
死んでしまうことは  
ありません

運動中に足がもつれ、転倒して足首をひねった。「痛いけど大丈夫だから」とプレーを続けようとしている。

### + まずは基本の RICE 処置を +

- 鞭帯損傷や骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静にさせる
- 腫れや内出血をおさえ、痛みをやわらげるため、けがをした部位を圧迫固定し、氷嚢などで冷やす



プレーを続けると  
悪化の危険が!

これらはすべて  
間違ったやり方です

- ✗ 突き指した指をひっぱる
- ✗ すり傷を洗わずに絆創膏を貼る
- ✗ ひねった足首を反対方向にひねる
- ✗ やけどでできた水泡をやぶく

- ✗ 打撲部位(こぶ)をもむ、なでる
- ✗ 目に何かが入ったときにゴシゴシこする
- ✗ 鼻血が出たときに、上を向いて首の後ろをたたく
- ✗ 切り傷や鼻血をティッシュで止血する
- ✗ 過呼吸の人に紙袋を渡し、その中で呼吸させる