

いきいき  
ウキウキ  
すきすき

まさき

令和4年9月

えびの市立真幸中学校  
保健室



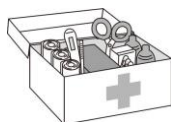
台風が過ぎ去った後から、随分と秋らしい気候になってきました。  
学校は、先週から合服準備期間になっています。1日の気温差が大きく、体調管理の難しい季節ですが、事前に天気予報をチェックして、その日の気温に合わせて上手に衣服を調節してくださいね。

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。  
寝る前は少し暑くても、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。

夏 ↓ 秋 の 変わりめに注意を

天気の変わりめ  
まだ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



手を覆って  
感染を防ぐ

友だちが過呼吸を起こし、「息がでない、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  
死んでしまうのでは  
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 ＋

- じんたいそんしょう 靱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 あばくこてい 圧迫固定し、ひょうのう 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
- × やけどでできた水疱をやぶく
- × 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