

9月 保健だより

令和7年9月1日
小平市立花小金井南中学校
保健室

2学期が始まりましたが、まだ暑い日が続いています。夏休み中の生活リズムから切り替えられず、ダラダラとしている人もいませんか？秋口は夏の疲れが出やすく、体調をくずしやすい時。生活も気持ちも切り替えていきましょう！



この手当て、どこがダメ？

手当ての **ダメ!** を見つけよう！



今月の保健目標

正しい応急処置を知ろう

Aさんの場合

昼休みに、校庭で鬼ごっこをしていたAさん。友達とぶつかった拍子に足を外側に「ぐにっ」とひねってしまいました。痛いけど、授業に遅れてはいけないので教室まで歩いて戻りました。授業を受けていたら痛みがひどくなって、足首がどんどん腫れてきた！



Aさんの場合のダメは2つ。

- ① すぐに歩くなど動かしたこと
- ② 冷やさなかったこと

この場合の応急手当ては「動かさない・冷やす・圧迫する・挙げる」です。
(RICE処置については裏面で紹介します。)



Bさんの場合

Bさんは食べるのが大好きで楽しみにしていた調理実習。張り切って参加していたら、完成間近にやけどをしてしまいました。でも食べたいから、やけどの手当ては後で…と思っていたら、ズキズキと痛くなって、水ぶくれもできてきた！



Bさんの場合のダメだったのは、

すぐに冷やさなかったこと

やけどはすぐに、流水で冷やすのがポイント。痛みも軽くなり、早く治ります。水ぶくれは無理につぶさないように。(冷やし方のポイントは裏面で紹介します。)



Cさんの場合

「あっ、なんか入った」。校庭で遊んでいたCさんが目をパチパチ。目にゴミが入ったようです。ゴロゴロと気持ち悪いので、たけれど取れなくて…。



Cさんの場合のダメだったのは、

とにかくこすったこと

こすると目に傷がついてしまいます。目のゴミは数回まばたきをして、目を閉じると涙と一緒に流れ出てきます。取れない時は、水をはった洗面器に顔を付けてまばたきをしましょう。



「冷やす」ポイントを次ページに紹介しています

打撲、捻挫、突き指の応急手当の基本は、RICE です。ぜひ覚えてください。

Rest (安静)

ケガをした部位は無理に動かさず、安静にしましょう。



Ice (冷却)

内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水を使って患部を冷やす。



冷やし過ぎに要注意

覚えておこう！ RICE処置

*あくまでも応急処置です。
痛みが続く場合は受診しましょう。

Compression (圧迫)

患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。



Elevation (挙上)

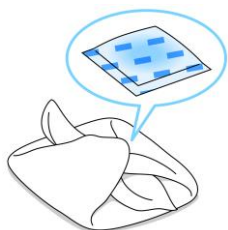
患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。



「冷やす」ときは次のことに注意してください。



①保冷剤で冷やすときは、ガーゼやタオルを巻き、直接肌に触れないようにする。



②氷のうで冷やすときは、少し溶けている氷を使う or 氷と一緒に水を少し入れて使う。



③冷やす時間は約20分。20分経ったら、一度はずし、痛みが出たら、また20分冷やす。



20分

④やけどの場合は、流水で 30 分冷やす。水ぶくれは破かないようにする。



冷やしても、痛みが続く、腫れが続くなど症状が

ある時には、受診しましょう。

学校で起きたケガで受診した場合、担任や顧問などに報告をしてください。

スポーツ振興センターの災害給付制度申請書類をお渡しします。

