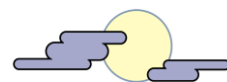


9月 保健だより

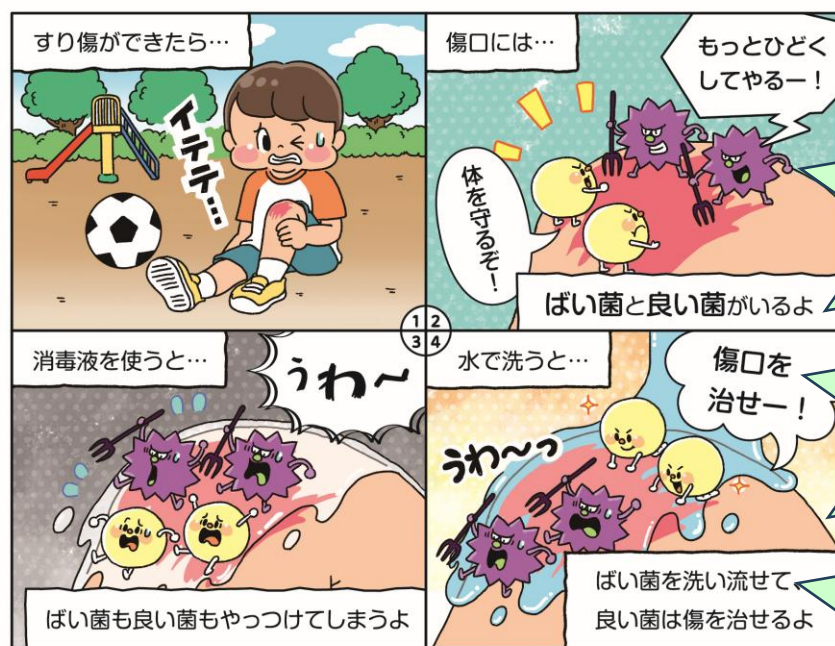
令和8年9月1日
小平市立花小金井南中学校
保健室



9月になりましたが、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、体調を崩しやすい時。生活も気持ちも切り替えていきましょう！

今月の保健目標
正しい応急処置を知ろう

— 傷口に消毒液を使っていいの? —



正しい「擦り傷・切り傷」の応急処置

ステップ1

流す

キレイな水道水で、泥や流れをしっかり洗う。

***痛いけれどこれが一番大切**

ステップ2

押さえる

清潔なガーゼを傷口に当て、しばらくぎゅっと押さえ止血する。

ステップ3

保護する

傷口を乾かさないようにばんそうこうを貼る。

ポイント 傷口は水できれいに洗おう



傷口を乾かさない「湿潤療法(モイストヒーリング)」とは？

従来の「傷口を消毒してガーゼを貼り、かさぶたを作って治す」方法に対して、「傷口を水でよく洗い、乾かさずに治す」方法を湿潤療法と言います。

傷口から出てくる体液（浸出液）には、皮膚を再生させる成分がたくさん含まれています。これを乾かさずに保つことで「痛みが少ない」「傷が早くきれいに治る」「かさぶたがでにくい」というメリットがあります。

体液を吸収してゼリー状に膨らみ、傷口を密閉して潤いを保つハイドロコロイド絆創膏が、市販でも手に入れることができ便利なアイテムですが、正しく使わないと逆に菌が増殖して悪化する危険があります。

右の注意点に気を付け、正しく使用してください。

【ハイドロコロイド絆創膏の注意点】

- ① 貼る前に水道水でしっかり洗う
- ② 消毒液や軟膏は塗らない
- ③ 毎日観察・交換する

危機予知トレーニング



に挑戦

大人でも働いている間に起きる事故やケガの原因は、「不注意」が90%以上占めています。みなさんも自分の行動や状況から、危険を見つけるためのトレーニングをしてみましょう。

下記の場面で、どのようなケガに発展してしまうのか、どうしたらケガを防げたのか考えみよう。



考えられるケガ

例) 後ろに倒れて、尾てい骨を強打し、打撲 or 骨折
後ろに倒れて後頭部を強打、首を強打し頸椎損傷 など

防ぐには？

例) 冗談やいたずらでも決してイス引きをしない。
気づいた人が止める など



考えられるケガ

例) 二人がぶつかり、二人ともけがをする。
強くぶつかった人がよろめき頭部打撲 など

防ぐには？

例) 階段や廊下では走らない
前方に人がいると予測して確認してから通る など



考えられるケガ

例) ほうきの毛先が目に入り、角膜を傷つける。
ほうきの柄など硬い部分が歯に当たり歯が欠ける など

防ぐには？

例) 清掃道具で遊ばない 気づいた人が注意する
近くに人がいるかなど確認する など

今回取り上げたケガはどれも「ちょっとしたノリだった」「これぐらいなら大丈夫」から始まっています。でもたった一度のノリやいたずらが、自分や友達の将来に関わる大きなケガにつながることもあります。行動をする前に、「これをしてはどうなるかな？」と考えることが、自分や友達の安全への第一歩です。