

# ほけんだより 9月号



平成23年9月9日 気仙沼市立小原木中学校 保健室



運動会と駅伝大会が終わりました。みなさん、からだの調子はどうですか？「少し疲れが溜まってきたかも…」と思ったときは、いつもより少し早く寝たり、ゆっくりお風呂に入ったりして疲れを溜めないようにしていきましょう。

今月の保健目標は、「体力の向上に努めよう」です。9月は体育的行事が多い月です。たくさん運動をして体力をつけ、丈夫なからだをつくりましょう！



## 身体計測があります！



日時：9月12日（月） 放課後  
順番：男子（1～3年生）→女子（1～3年生）  
服装：半袖，ハーフパンツ



みんなどのくらい  
大きくなったかな？

※身体計測記録カードを配布しますので、測定する先生に渡してください。

※測定の順番は、身長→体重です。

※女子の当日の髪型は、ポニーテールなど測定しにくい髪型は避けてください。



## 9月9日は救急の日！！



「救急の日」にちなんで、みなさんによくあるけがの手当ての方法を紹介します。

### ○切り傷○

刃物などで皮膚やその下の組織を切断した状態を「切り傷」といいます。

#### ◆手当の方法◆

出血が多いときは、傷口に清潔なハンカチやタオル、ガーゼを当てて、上から強くおさえ、止血をします。その後、ガーゼや絆創膏で保護します。

※傷が深いときや出血が多いときは、医療機関で受診しましょう！



## ○すり傷○

強い摩擦で皮膚の表面が傷ついた状態を「すり傷」といいます。

### ◆手当の方法◆

傷口が砂や土などで汚れている場合は、水道水でキレイに汚れを洗い流します。その後、必要であれば消毒をし、絆創膏やガーゼで保護しましょう。



## ○打撲○

人やものにぶつかって皮膚や周辺の組織が傷ついた状態のことです。

### ◆手当の方法◆

腫れや変形がないかを確認し、氷のうやアイスパックなどで冷却しましょう。

※腫れや痛み、変形がある場合は、骨折の可能性があるので、すぐに医療機関で受診しましょう！

※他のけがと同時に起こることが多いので、見逃さないように注意しましょう！



## ○鼻血○

鼻の内側の細い血管が破れて出血した状態のこといいます。

### ◆手当の方法◆

小鼻をギュッとつまんで、顔を下向きにする。出血が止まらないときは、タオルや氷で鼻の付け根の部分をやや冷やしてみましょう。

※のどに流れてきた血は、飲み込まないで吐き出しましょう。（胃液と血が反応すると具合が悪くなる場合があります。）

※頻繁に鼻血が出る、なかなか止まらないという人は、医療機関に相談しましょう。



## ○肉離れ○

筋肉に急な負担がかかり、筋繊維が傷を受けた状態です。

### ◆手当の方法◆

伸縮性のある包帯やサポーターで患部を固定します。その後、固定した上から氷のうなどで患部を冷やします。

※応急手当をした後は、必ず医療機関を受診しましょう。

※肉離れは、慢性化しやすいけがなので、再び負傷するのを防ぐために痛みがひいてからしばらくは、激しい運動を避けましょう。



けがを少しでも早く治すためにも、手当の方法を知っておきましょう！

