



令和4年9月1日  
呉市立両城中学校

9月の保健目標

- けがの防止に努めよう
- 応急手当を知ろう

9月9日は救急の日

夏休みも終わり、今日から2学期がスタートします。県や市内の新型コロナウイルス感染症が再拡大している中で再開で、不安を抱えている人も多いことでしょう。再度、基本的な感染対策である ①健康観察 ②マスク着用 ③手洗い ④ソーシャルディスタンス を意識して日々行動しましょう。

何か困ったことや不安なことがあれば、小さなことでもすぐに保護者や先生達に話してみてください。日記に書くのもOK!



# けが予防4つのポイント

## 1 朝食摂取

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



## 2 ウォーミングアップ

体を温めて、動かす準備をしましょう。



## 3 無理をしない

体調の変化や体の痛みを感じたら、無理せず休みましょう。

状態によっては、早めの病院受診を。

## 4 運動後のケア

ストレッチをして運動で使った筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。

## 今月の日程

<2学期>身長・体重測定

1年▷6日(火) 2年▷7日(水) 3年▷5日(月)  
体育授業の前半で実施します。結果は、後日配布します。

# 2学期 生活リズムの切り替え うまくできてる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
起きたくない



いいえ!!

睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか、ふとんに入る時間を決めよう。



朝ごはん?  
食欲ない...



いいえ!!

寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。



下痢だ...  
便秘だ...



いいえ!!

冷たいものを食べすぎてない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

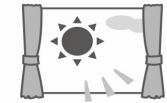


夜なのに...  
ちっとも眠くならない



いいえ!!

スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。



なんかぐっすり眠れてない気がする



いいえ!!


スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 屋間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。



# 友だちがケガをした！どうする!?

あなたの行動で友だち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。

**!** 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！  
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。




## + 5分以上の圧迫止血を！ +

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などを手を覆って感染を防ぐ。

**!** 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！  
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。




## + 絶対に目を離さず様子を見守る +

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！

**!** 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！  
「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ます。
- 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、落ち着くまで見守ります。



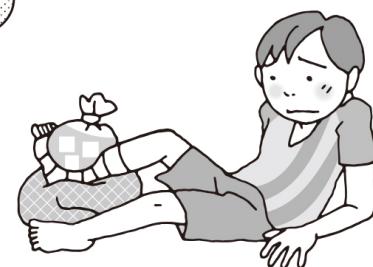
過呼吸で死んでしまうことはありません。

**!** サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！  
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



## + まずは基本の応急手当を！ +

- なんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ