



「ケガ」は不注意や悪ふざけのほか、睡眠不足や疲れが溜まっていることでも起きやすくなります。夏休み明けで生活リズムが元に戻っていない人や、暑さ疲れで夏バテ気味の人は特に気をつけましょう。

～応急処置を覚えよう！！～（裏面もよく見て下さい）
保健室や病院に行く前に自分で出来る対処法を覚えておこう。

皆さんはケガをした時、自分で応急手当ができますか？ 体育大会に向けて練習にも熱が入ると「ケガ」が多くなります。「ケガ」をした時に、適切な処置ができるように覚えておきましょう。

自分でできる

応急手当の基本は3つ

こんなときは

●保健室または病院へ

- ☐ 痛くて動かせない。
- ☐ 変色したり、変形したりしている。
- ☐ 出血量が多い。
- ☐ 気分（顔色）が悪い。
- ☐ 冷や汗が出ている。

洗 う	冷 やす	押 さえる
<p>すり傷</p> <p>水道の流水で、傷口を洗い流す。</p> <p>目にゴミが入った</p> <p>洗面器の水の中で、まばたきをする。</p> <p>薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。</p>	<p>やけど</p> <p>水道の流水で、痛みがおさまるまで。</p> <p>突き指・打撲</p> <p>氷を入れたビニール袋で、20分間。</p> <p>やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。</p>	<p>切り傷</p> <p>清潔なハンカチなどを傷口に当てて。</p> <p>鼻血</p> <p>顔を下に向け、鼻をつまむ。</p> <p>鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。</p>
<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●傷口の汚れを洗い流して、きれいにします。 ●傷をつけずに、異物を取る。 ●水道水の塩素には、消毒の効果も。 	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●やけどをした部分の温度を下げる。 ●腫れや痛みをおさえる。 ●ケガの回復を助ける。 	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。 ●下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

応急手当の後も自分でチェック

- ⚠ 傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意。
- ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。

※テーピングやサポーターが必要な人は各自で用意してください。

※救急用「担架」は、保健室・体育館・武道館と生徒側校舎

搬送する時は

2～4Fのホール〔レスキューボードベンチ（オレンジ色）〕等に設置してありますので、活用してください。

「ケガ」や「熱中症」対策に、準備運動や水分補給(塩分)を忘れずに！！

※病院受診は済みましたか？・・・再検査や災害報告

- ① 学校検診の結果、専門医での受診が必要な人には『受診勧告書』を配布しましたが、その後病院へは行きましたか？（特に「視力」は8月末再通知）
【眼科・視力（ピンク色用紙）、むし歯・歯周疾患（みず色用紙）】
できるだけ早めに『受診報告書』の提出をお願いします。

病院受診がまだの人は、早めに診てもらいましょう。

- ② 学校で『ケガ』をして病院を受診した場合は、『災害共済給付』が適用になります。手続きが必要な場合は保健室に来てください。

注）医療費助成制度の対象となっている地域でも申請できます。



応急手当



無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります