

保健だより 9月

令和7年度 第6号
2025.9.5(金) 利府高校保健室



「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ての基本は3つ

洗う

すり傷 目にゴミが入った
水道の流水で、傷口を洗い流す。
ミニ知識 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときは、まず流水で洗います。

冷やす

やけど 突き指・打撲
水道の流水で、痛みがあさまるまで。氷を入れたビニール袋で、20分間。
ミニ知識 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。

押さえる

切り傷 鼻血
清潔なハンカチなどを傷口に当てて。顔を下に向かって、鼻をつまむ。
ミニ知識 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。

• 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。

• 保健室または病院へ
● 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
● 傷をつけずに、異物を取る。
● 水道水の塩素には、消毒の効果もある。

応急手当て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

2~4Fのホール〔レスキューボードベンチ（オレンジ色）〕等に設置しておりますので、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！！



- 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。



もうすぐ体育祭！
知っておきたい

応急手当

体育祭の時期が近づいてきました。まだ暑い日も多く、みなさんの健康を守るために気をつけてほしいポイントがたくさんあります。一人ひとり、予習をしてから練習や本番に挑んでほしいと思います。



熱中症の応急手当

熱中症かな？ と思ったら

主な症状	参考
*めまい	*頭痛
*失神	*気持ち悪さ
*筋肉痛	*嘔吐
*大量の汗	*倦怠感など

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を緩める
- 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで太い血管が通っている部位を冷やす
- 水分・塩分を補給する



意識がない場合は救急車！ 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も医療機関へ！

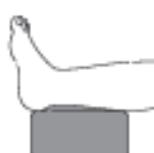
ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静
患部を動かさない



Ice

冷却
タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす



Compression

圧迫
適度に圧迫する



Elevation

挙上
心臓より高い位置に上げる



症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！

すり傷・切り傷など

感染予防が大切です

- しっかりと砂を洗い流す

きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは医療機関へ！

体育祭

練習中はここに注意！



3

履き慣れた靴で参加しましょう



ひもでしっかり固定できるものを、裸足になるのはX！

1

飲み物は多めに用意しておきましょう
のどが渇く前にこまめに水分補給



2

必ず朝食は食べましょう



4

ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう
ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

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