

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。

＋ 応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



※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。

搬送する時は・・・

※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）〕
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・塩分補給を忘れずに！！

※病院受診は済みましたか？・・・再検査や災害報告書の提出

- 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？ 受診報告書は保健室に提出して下さい。

【眼科・視力（ピンク色用紙）、むし歯・歯周疾患（みず色用紙）】

病院受診がまだの人は、早めに診てもらいましょう。

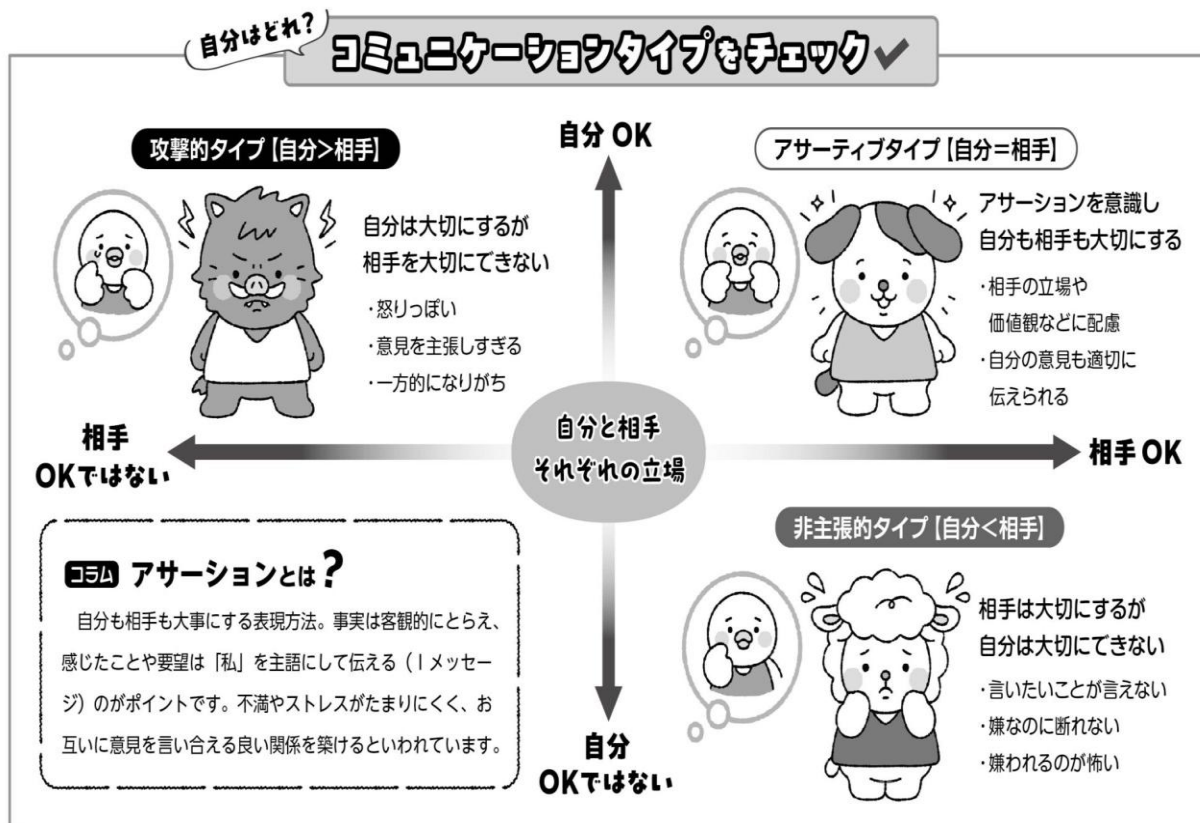
- ② 学校で『ケガ』をして病院を受診した場合は、『災害共済給付』が適用になりますので、手続きが必要な場合は保健室に来てください。

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。



理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言うと周りを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうか？



たとえば…

友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？

攻撃的な例



非主張的な例



伝え方のポイント

DESC法が オススメ

Describe
事実を述べる

Express
気持ちを伝える

Suggest
提案する

Choose
選択肢を示す

アサーティブな例



普段の会話でもぜひ意識してほしいですね

人間関係が上手いかわなくて悩むことは誰にでもあります。保健室でも話を聞くので、気軽に相談に来て下さいね。