

# ほけんだより 9月



9月10日は月が最も美しいとされる「十五夜」。平安時代には貴族たちが月を愛でて宴を催したと言います。それも空の月ではなく、水面やお酒の杯に映った月を楽しんでいたとか。鈴虫の澄んだ声が響く秋の夜長は、月を眺めて大昔の人たちに思いをはせるのも楽しいかもしれませんね。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

## これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

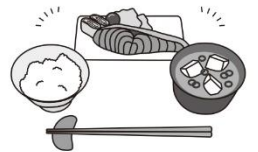


ケガをして保健室に来るときは教えてください

## ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

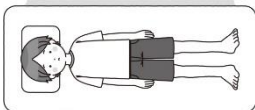
無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

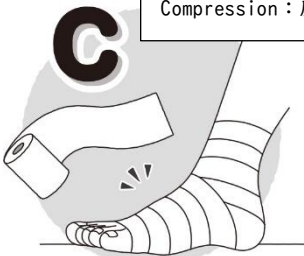
**R** Rest: 安静にする



**I** Icing: 冷やす



**C** Compression: 圧迫する



**E** Elevation: 高く挙げる



## ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということです。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。





# 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って腕を切った！  
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。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

**!**


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、会話も普通に行えている。



**+** **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、手足の付け根も見られる。



**+** **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！**

- ねんざや骨折の可能性もあるため、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。

プレーを続けること悪化の危険が！

