

ほけんだより 9月

愛川中原中学校 保健室

令和8年9月1日 第6号

さて！2学期がはじまりました。夏休みは有意義な時間を過ごすことができましたか？行事が盛り沢山な2学期、楽しむ時は楽しみ、頑張るところはひと踏ん張りし、休む時はしっかりと休んで、毎日を元気に過ごしてくれたら嬉しいです。まだまだ暑さが続くので熱中症にも気をつけましょう！

9月9日は救急の日

昨年の保健だより9月号でも、救急の日になんで「こんなときどうするシリーズ」を扱いました。今年は昨年の復習も兼ねながら、クイズ形式で学んでいきましょう！

Q1 鼻血が出たらどうする？



- A：上を向いて口を開ける
- B：ティッシュを詰める
- C：下を向いて鼻をつまむ

Q2 突き指したらどうする？



- A：すぐに冷やす
- B：指を強く引っ張る
- C：すぐにあたためる

Q3 蜂に刺されたらどうする？



- A：走って逃げまわる
- B：水でよく洗う
- C：体をあたためる

Q4 やけどしたらどうする？



- A：流水でよく冷やす
- B：生アロエを塗る
- C：できた水ぶくれを破く

Q5 転んで擦りむいたときは まずどうする？



- A：すぐに消毒する
- B：流水できれいに洗う
- C：包帯で巻く

Q6 永久歯が抜けたらどうする？



- A：抜けた歯をゴシゴシ洗う
- B：抜けた歯はすぐに捨てる
- C：抜けた歯を牛乳につける

みなさんは上記のような経験ありませんか？けがをしたときや具合が悪い時は、症状にに応じて、「まず何をやるか」という「応急処置」がとても大切になります。自分自身の体を守るため、友達や家族を守るためにも、ぜひ覚えておいてください！

Q7 処置の基本はRICEです

- R = rest (安静) I = icing (冷却)
- C = compression (圧迫) ではEはなんでしょう？

Q1～Q7までの答えは
裏面に！！⇒



Q1

はなちで
鼻血が出たらどうする？

答えは…C 下を向いて鼻をつまむ！

鼻血が出た時は、小鼻をティッシュで押さえるようにギュッとつまみ、軽く下を向きます。なかなか止まらない時は、眉間のあたりを冷やすことで止まりやすくなります。

✕上を向くこと…絶対にダメです ✕

血液が逆流し、のどに流れてしまいます。

▲ティッシュを詰める…あまり良くないです ✕

鼻の中が傷ついてしまうことがあります。

Q2

つゆび
突き指したらどうする？

答えは…A すぐに冷やす！

突き指したときはすぐに冷やすことが大切です。氷水や冷やしたタオルで、まずは15分程度冷やします。※氷を直接あててしまうと、凍傷の恐れがあるので注意してください。

✕指を引っ張る…絶対にダメです ✕

無理に動かさず、安静にしてください。

✕あたためる…良くないです ✕

血行が良くなり、腫れや痛みが増すことがあります

Q3

はちさ
蜂に刺されたらどうする？

答えは…B 水でよく洗う！

ハチに刺された時、まずは姿勢を低くして安全な場所に移動してください。→針が残っている場合は横から払うようにして針をとります。→その後、傷口を指で強くつまみ、血と一緒に毒を絞り出すようにして、流水でよく洗います！

☆じんましん・息苦しさ・めまい・吐き気がある場合、前にもハチに刺されたことがある場合、何か所も刺された場合は、すぐに病院へ！

Q4

やけどしたらどうする？

答えは…A 流水でよく冷やす！

やけどをしたら、まずはいち早く冷やします！冷やす時間の目安は5～15分です。洋服の上から熱いものがかったときは、洋服を脱いで冷やしてください。脱げない時は無理をせず、洋服の上から水をかけて冷やしてください！

✕生アロエを塗る…よく言われますが、✕です。生アロエを塗ることで悪化する可能性があります。

✕水ぶくれを破く…絶対にダメです ✕

Q5

ころ
転んだらまずはどうする？

答えは…B 流水できれいに洗う！

転んだときは、まずは砂や泥などの汚れを取るために、きれいに洗うことが大切です。細かい汚れまで丁寧に洗い、異物を取り除きます。洗った後は、清潔なガーゼやタオルできれいにふき取ります。

✕すぐに消毒をする…以前は「すぐ消毒をして乾燥させる」が主流でしたが、最近では「きれいに洗って乾燥させない」ことが大切と言われています

Q6

えいきゅうし
永久歯が抜けたらどうする？

答えは…C 抜けた歯を牛乳につける！

永久歯（大人の歯）が、ぶつかったり転んだりして抜けてしまった時は、歯の変色や乾燥を防ぐため、牛乳や、専用の保存液に入れることが大切です。その後は抜けてしまった歯を持って、速やかに受診です！歯の状態がよければ再植することもできます。

✕抜けた歯をゴシゴシ洗う…絶対にダメです。洗う時は流水で軽く流します。歯を持つ場所も、根本の部分は触らず、頭の部分を触るように気をつけましょう！

ここを持つ ⇒

ここは持たない ⇒



Q7

RICE の E=Elevation (挙上)

「安静」「冷却」「圧迫」に加えて、

患部（痛めた場所）を高い位置に上げることが大切です。腫れや痛みを和らげる効果があります。

何かあったとき、自分や周りの人を守るために
ぜひ覚えておこう☆