

# ほけんだより 5月

大阪府立  
泉北高校  
保健室

今年は4月中旬より暑い日が続いています。体育祭前日のたっぴりの睡眠、体育祭当日の朝食、日焼け対策（帽子や日焼け止めクリーム）、水分補給（喉が渇く前から普段より多い目に）、熱中症対策、準備運動等を万全にして臨みましょう。睡眠不足や心身の疲労、暑さに慣れていない人はケガに注意です。「いつもと体調が違うな？」と感じたら早めに申し出てください。

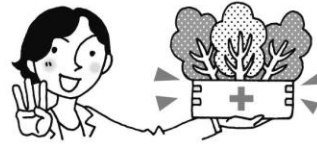


## 間もなく体育祭!

運動ある前に...  
準備OK?

髪が長い人は結んでありますか?  
汗ふきタオル、飲み水（お茶）は用意していますか?  
つまめは短く切っていますか?  
くつはサイズはあっていますか?  
くつひもはしっかり結んでいますか?

### 自分でできる 応急手当ての 基本は3つ



こんなときは

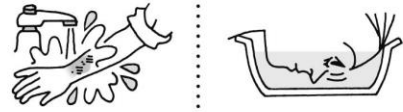
#### 保健室または病院へ

- 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

すり傷      目にゴミが入った



水道の流水で、傷口を洗い流す。      洗面器の水の中で、まばたきをする。

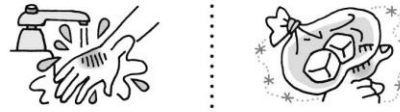
【知識】薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

#### 何のために?

- 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。

### 冷やす

やけど      突き指・打撲



水道の流水で、痛みがおさまるまで。      氷を入れたビニール袋で、20分間。

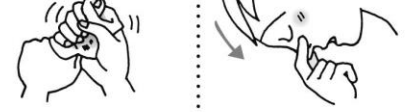
【知識】やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

#### 何のために?

- 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。

### 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。      顔を下に向け、鼻をつまむ。

【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。

#### 何のために?

- 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。



### 筋肉痛になったときは

軽いストレッチ      ジョギング      お風呂でマッサージ

すりむいた!

## ケガって どうやって 治って いくの?

- ① 強くぶつけたり擦ったりすると、衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態。
- ② 穴が開いたところで血が固まり、仮のふたをして、出血が止まります。このふたが、かさぶたです。
- ③ 同時に免疫系の細胞が、侵入してきた異物や死んでしまった細胞などをお掃除。ケガの部分が痛んだり、腫れたり、発熱したりします（炎症）。
- ④ お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていきます。

打撲のときは皮の下で血が出ているんだよ

ケガをしたとき押さえるのは、早く血が止まるように手助けしているんだね

傷口の砂を洗い落とすのは、このお掃除が長引かないようにするためなんだ

目に見えないけど、こんなことが起こってたんだ!

みんなのからだには、自分で自分を治す力があるんだよ