

# ほけんだより 9

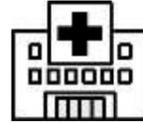
名古屋市立中央高等学校  
(昼間定時制) 保健室  
2023年9月

今年の夏は35℃以上の猛暑日が続き、  
とても暑い夏でしたね。



日中はまだ暑い日が続きますが、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、  
夜に虫の声が聞こえたりと、秋が近づいています。季節の変わり目は  
体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 9月9日は救急の日



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り、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。



**!** 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、会話も普通にできている。

### 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!



**!** 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、手足のけいれんも見られる。

### 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。



**!** 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。



応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ