



大阪市立梅香中学校 保健室 令和元年 9月 10日

体育大会に向けて各学年、一生懸命練習に取り組んでいる姿が見られます。
また、9月に入ってからは暑い日が多く、熱中症の症状での来室も増えて
います。油断せずに過ごしてほしいと思っています。



運動前に CHECK !!



つめは切っていますか？

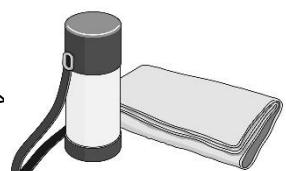
髪は結んでいますか？

体操服は清潔ですか？

体調に変化はありませんか？

くつのサイズは合っていますか？

水筒、汗拭きタオル持ってきましたか？



みんなは、知っていたかな？

『応急手当』とは、ケガや病気を悪化させないようにするための一時的な処置のことを言います。体育大会も救護室でケガや病気の手当等をしますが、ここで皆さんにお願いがあります。普段の学校生活でも伝えていますが、救護室がスムーズに運営できるよう下の表に書かれていることを覚えてほしいと思います。（体育大会で救護室のサポートをしてくれる女子保健委員にも配布します）

擦り傷 主に走る種目、転倒した際にするケガです。

*患部に付着している砂や泥を水道で洗い流してください。

→自分の手でしっかりと異物を除きましょう。

鼻血 鼻をぶつけたり、さわったりしたとき、体温調節が上手にできていないときに出ます。

*鼻の膨らんでいるところ（小鼻）をしっかりとつまみます。

→鼻を強くかんだり、刺激すると止まりませんので、まずは止血をしてください。

自分でできる応急手当の基本は3つ

洗う

- すり傷 目にゴミが入った
- やけど 水道の流水で、傷口を洗い流す。
- ミニ知識 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。

冷やす

- やけど 水道の流水で、痛みがあさまるまで。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。
- 突き指・打撲 氷を入れたビニール袋で、20分間。

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。顔を下に向かって、鼻をつまむ。
- ミニ知識 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。

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。

応急手当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、すぐ家人に相談すること。