

9月のほけんだより

令和4年9月6日
第一鹿屋中学校保健室



9月9日は救急の日



！知っておこう！

応急手当+

9月10日は月が最も美しいとされる「十五夜」。朝晩の暑さもだいぶ和らいできています。鈴虫の澄んだ声が響く秋の夜長は、お月見をして秋の訪れを感じてみては。

友だちが
ケガ
をした！どうする!?

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！
シャツに血に染まっていき、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ぐ！

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、会話が普通にできている。



➡ 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！



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。



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ので、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。



プレーを続けると悪化の危険が！

一中的一学期のケガの件数は「251件」でした。(保健室で処置をした件数)

ケガで病院を受診したものも複数あります。安全確認不足のケガも多く、ケガ予防はそれぞれの意識がとても大切です！どんな場所でのケガが多いかは各学年のケガマップを見て確認しておいてください。2学期はケガが少なくなるよう気を付けましょう！！

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

かなり危険！！

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。

