

保健たより



令和 7 年 9 月
柏崎市立第一中学校
保健室



9 月の保健目標

けがの予防と正しい手当を身に付けよう

9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）と9が2つで『救急の日』と制定されています。怪我をした時に慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことはとても大切です。保健室に来る前に自分で出来る手当をしておく、その後の処置もスムーズに行えます。4月から8月までの間で、一中で多かったケガとその対処方法を紹介します。



擦り傷

→すぐに水道水でよく洗い流す！

出血がある場合は止血をし、絆創膏やガーゼで傷口を保護します。



鼻血

→小鼻をぎゅっとつまんで、10 分から 15 分間おさえる！

この時、血液を飲み込まないようにするため、あごを引いて少し下を向きましょう。



突き指・捻挫・打撲

→①安静にする 患部に負担をかけないようにしましょう。

②冷やす 15 分から 20 分間、氷や冷たいタオルで患部を冷やします。

③圧迫する 患部を押さえて固定し、腫れや内出血を最小限に抑えます。

④患部を心臓より高く上げる

腫れや内出血を防ぎます。



火傷

→すぐに水道水でよく冷やす！

この時、体操着などの服が皮膚に剥がれないほどについてしまっている時などは無理にはがさない！



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では 20 分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で 30 分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。



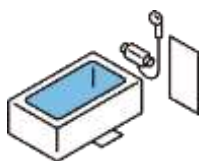
自分の爪を大事にしていますか？

保健室に来室する生徒や、普段のみなさんの生活を見てみると、「爪がとても伸びていて危ないな」、「深爪になっていて出血や腫れが見られるな」と感じることがあります。

爪には、指先を保護する役割、力を入れたり体を支えること、細かい作業をしやすくする役割があります。 今月は体育祭に向けた練習も始まってきました。

正しい爪の長さや形にケアすることは、けがの防止につながっています。皆さんの普段の爪切りのし方を見返す月にしてほしいと思います。

【爪切りのタイミング】 お風呂上がりがベスト



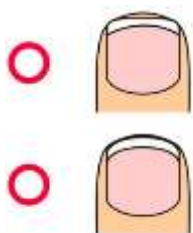
乾いた状態で爪を切ると、乾燥で割れたり、ヒビが入ることがあります。清潔になった体の状態であれば、皮膚に傷がついたときに感染を防ぐことができます。

【頻度】 手は1週間～10日ごと、足は3～4週間ごとが目安。



あくまでも目安ですが、足の爪は手の爪の半分の速度で伸びます。

【長さや形】 指の先端と同じくらいが理想 「スクエアオフ」で。



爪が短いと、爪の端が丸まり、「巻き爪」の原因になります。

スクエアオフとは、角を少し丸めた形のことで、巻き爪予防に効果的です。爪切りでまっすぐ一気に切ろうとすると爪に負荷がかかってしまうので危険なので、少しずつ挟んで、切ったときに小さな三角形になるように切ることをお勧めします。

爪も小さな凶器！

体育祭では、みんなが正しい爪の長さを守り、
けがの防止に繋げましょう！

