

* 保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！

もしものケガ！ 応急処置の基本を知っておこう

学校生活や部活動では、思わぬケガをすることがあります。
慌てず、まずは落ち着いて応急処置を行いましょう。



① 擦り傷



- 1 流水で傷口の砂や汚れをしっかりと洗い流す。
- 2 清潔なガーゼや絆創膏で保護する。
- 3 傷が深い、汚れが取れないときは受診する。



② 切り傷



- 1 清潔なガーゼやハンカチで傷口を圧迫して止血する。
- 2 出血が止まったら傷を保護する。
- 3 傷が深い、出血が止まらない場合はすぐに受診する。



③ 捻挫

「RICE処置」が基本！



R Rest (安静)	無理に動かさない。	
I Ice (冷却)	15～20分程度冷やす。	
C Compression (圧迫)	弾性包帯などで軽く圧迫する。	
E Elevation (挙上)	心臓より高く上げる。	

痛みや腫れが強い場合は整形外科を受診しましょう。

④ 打撲



- 1 患部を冷やし、安静にする。
- 2 強い腫れや痛み、動かせない場合は受診する。



⑤ 鼻血



- 1 下を向いて座り、小鼻を10～15分しっかりとつまむ。
- 2 上を向いたり、首の後ろをたたいたりしない。
- 3 20分以上止まらない場合や大量に出る場合は受診する。



10～15分



⑥ 骨折が疑われるとき



- 1 無理に動かさない。
- 2 添え木などで固定し、患部を冷やす。
- 3 速やかに医療機関を受診する。



⑦ 頭をぶつけたとき



- 1 その日は激しい運動を避け、様子を見る。
- 2 次の症状があればすぐに受診しましょう。

受診のサイン



意識がもうろうとしている



繰り返し吐く



強い頭痛が続く



手足が動かしにくい



けいれん



呼びかけへの反応がおかしい



困ったときは、一人で判断せず、先生や保健室に相談しましょう。

応急処置は「悪化させないための第一歩」です。





冷たいもの

をとりすぎるとどうなる？

①夏バテになりやすい

消化の機能が弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

②風邪をひきやすくなる。【危険】

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えかその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



夏バテは危ない!!

★元気に過ごすコツは夏でも温活!!

- ①飲み物は常温やぬるめを選ぶ
- ②冷たいものは一度に摂らない
- ③生姜など体を温めるものを食べる
- ④ゆづり湯船につかる



EL 河野佑亮

地球が沸騰する時代が到来した！

これは2023年7月、世界の平均気温が観測史上最も高くなるという見通いから発せられた警告

日本の夏 今昔

2025年7月の暑さは？

①東京の平均最高気温33.2℃
50年前(1975年)はどうだった？

②東京の平均最高気温29.4℃



50年前はなんと7月でも平均最高気温が30℃を下回っていたんです。年々酷暑はその数にを増しており私たちの暑さ対策もアップデートしていかなければなりません。これから暑さに負けて夏をたのしめましょう!!

p3 筒井陽太

もしも体の水分がなくなったら...

1本の約6割を占める「水分」

この水分が失われると私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。

2%失うと... のどが渇く、運動能力が低下

5%失うと... 頭痛、めまい

10%失うと... るるつき、けいれん

20%失うと... 尿が出なくなる、死に至る

△のどが渇いたらすでに脱水状態!

1日の必要量の目安は1.5L〜2Lですが一度に食欠んでも体が吸収できません。

(朝起きた時、運動した後、寝る前)

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を食欠む習慣をつけましょう!!

良い睡眠のカギは朝ごはん?!

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝日の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。心を安定させるセロトニンに変わり、眠りを誘う「メラトニン」へ変身します。

つまり朝しっかりと食べることが夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで体も心もすっきりした毎日をすごそう!!

EL 片山康生