

# ほけんがより



夜に響く鈴虫のきれいな音色。でも、鈴虫の声は電話を通しては聞こえません。人間の声よりも高い音は、受話器では拾えないからです。機械を通しての体験は、生身での体験には敵わないのですね。

秋は行事がいっぱい。今しか体験できないことばかりです。取りこぼさないように五感をフルに使って、楽しんでくださいね。

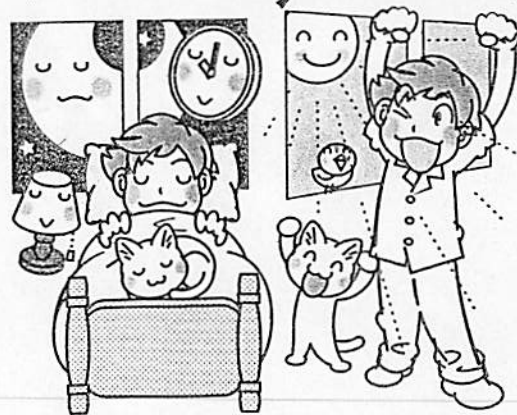


相馬市立向陽中学校 保健室 2016・8・31

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
 ...といきたいところが、ダルい、眠い、という声もちらほら...  
 夏休み中にくるってしまった生活リズム、早くリセットしましょう!

<p><b>就寝・起床時間...</b> ちょっと早めてみましょう</p>	<p><b>朝食を必ず食べよう</b> 食欲がわがなくても何かケシロに入れよう</p>	<p><b>適度に体を動かしましょう</b></p>
---	---	----------------------------

## リセットしよう生活リズム



### 9月1日は「防災の日」

#### シルエットクイズ 防災グッズを当ててみよう

リュックの中に8つの防災グッズが入るよ。12の影絵の中から、8つ選んでみよう。当たるかな? 防災グッズでないものもあるよ!

### 防災グッズとして役に立つのは、この8つ

- ① スニーカー
- ② LEDライト
- ③ ヘッドライト
- ④ 携帯ラジオ
- ⑤ 水
- ⑥ 救急セット
- ⑦ 軍手
- ⑧ 非常食

他にも、ウェットティッシュ、ロープ、簡易トイレ、乾電池、ポリ袋、ヘルメット、マスク、レインコート、マルチツール(ナイフ、栓抜き、缶きりなど)も役に立ちます

防災グッズでないのは...

- ⑨ TVリモコン
- ⑩ お玉
- ⑪ めいぐるみ
- ⑫ 鉢植え

# ほけんがより 9月



私たちがケガをすると、血を止め、治す「からだの力」が働きます。では、植物はというと？ 葉が切れたり、枝が折れると、一種のたんぱく質が働き、傷口をふさいで病原菌の侵入を防ぐそうです。ヒトと同じですね。植物も痛いのでしょうか？

相馬市立向陽中学校 保健室 2016・8・31

よくあるけがです  
きちんと応急手当できますか？



**つき指** 指の靭帯の損傷や腱断裂、脱臼などが起こっていることも

**処置** 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

**注意点** ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

## 肉ばなれ

ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

**処置** RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

**注意点** 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

**ねんざ** 不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

**処置** RICE

**注意点** 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ

## 打撲

**処置** RICE。痛みがとれるまで安静に

**注意点** 痛みがどんどんひどくなるときは、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

## 脱臼 (亜脱臼)

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれかけた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

**処置** 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

**注意点** 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

## こむらがり

**処置** ◆ついている筋肉とひざをゆっくり伸ばす (つま先をあげるように)  
◆ついている筋肉を強く圧迫する  
◆ついている筋肉の周りをやさしくマッサージする

**注意点** クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと

## おさらい

### 応急手当のキホン

▶ 擦り傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗う。



▶ 打撲・ねんざ・骨折

**RICE** が基本です。

**Rest** .....動かさない



**Icing** .....氷などで冷やす



**Compression** .....適度に圧迫する



**Elevation** .....心臓より高く上げる

