



2022年9月9日（金） さいたま市立大宮国際中等教育学校
3-1 T,M、3-2 O,S

みなさん、充実した夏休みを過ごすことはできましたか？夏休みを引きずらず、朝晩の寒暖差にも課題にも負けず、体調管理をしっかりと、頑張っていきましょう!!免疫力を下げないために、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。

9月の保健目標 けがを予防しよう



1、生活リズムを整えよう

「ケガの予防」と「生活リズム」って関係あるの？と思っている人はいませんか？健康な身体を保つことは、周囲の危険を察知するための注意力・動かしやすさを備えられるため、効果的です。そのために、
「食事・睡眠・適度な運動」のバランス がとても大切です。

元気になる **秘** 三箇条

第一条、食事



朝ごはんは必ず食べるべし
好き嫌いがないとより良い

第二条、睡眠



寝る前のスマホをやめるべし
就寝、起床の時間を決めよ

第三条、運動



話しながらできる運動をすべし
例：駅まで歩く、ラジオ体操

2、危険予測、危険回避

階段の角でぶつかった、廊下を走って転んだ、という経験はありませんか？

これらは、前方不注意や心に余裕がなかったことが原因です。このように、身近なところに危険が潜んでいるので、これから起こるあらゆる可能性を考え、事故を避ける必要があります。



予知能力 使って事前に 危険を察知！

3、もしもけがをしてしまったら...

痛みや腫れが見られた時の応急処置の基本は、**RICE 処置**です。

R est 安静	I ce 冷却	C ompression 圧迫	E levation 挙上
痛い部分を動かさない	痛い部分に氷のうなどを当て、約15分冷やす	テーピングか包帯で軽く圧迫するように固める	痛い部分を心臓より高くする

※腫れや痛みが引かない場合は、迷わずに病院に行きましょう。

友達がケガをした！こんな時どうする！？

～RICE 処置（捻挫や肉離れなどの四肢の「ケガ」に行う緊急処置の基本）以外の

応急手当を紹介します～

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！ シャツが血に染まっていき、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

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

せっかくだから ケガを今後役に立てる

「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ？

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ②

「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。



「このケガはどうすれば防げたか」や「正しい手当の方法」を学べれば、ケガが今後役に立つかもしれませんね。



保健室前に、本校のどこで怪我が発生したのかを示す「けがMAP」を掲示しています。
危険予測・危険回避に活用してみてください。