

Smile on 9月

2023. 9. 15 三崎中学校

9月3日(日)の体育祭、気温が高く、動いていなくても汗が出るような天候でしたが、暑さを物ともせず、みんな元気に動いている姿にパワーをもらいました。9月も中旬、暑さはまだ残っていますが、季節の変わり目による体調不良に気をつけて過ごしましょう。



今月のほけん目標 けがの予防に努めよう

地震に備えて ~自分たちでできるケガの処置~

地震が発生したときに特に注意すべきケガは**切り傷**です。

地震の揺れで、家の窓やものが壊れ、その破片でケガをしてしまうことがあります。小さな切り傷であれば、血はすぐに止まることが多いのですが、地震の場合は大きな切り傷を負う恐れが高くなります。たくさんの血が体から無くなってしまふことは命の危険にもつながってしまうので、切り傷の手当の方法はしっかり覚えておくといです。



切り傷の手当て

1. ケガの状態を観察しましょう。

どこから出血している? 出血の量は?

傷はどれくらいの大きさかな?

自分で手当てをしても良いかを確認しましょう。



傷口が大きい、深い、出血の量が多いときは、手当てをする前に救急車を呼びましょう!



2. 止血しましょう。

ガーゼ、なければ近くにある清潔なハンカチ・タオルを傷口に当て、真上から圧をかけて止血します。止血するまで数分かかります。それまで圧をかけましょう。

★ポイント

- 血が止まったか何度も確認すると、表面にできた膜を壊すことにつながるので、押さえた状態のままにしましょう。
- 傷口を心臓より高い位置に上げると、出血量が抑えられます。
- 誰かの手当てをするときは、直接血に触らないように、手袋・ビニール袋をはめて止血すると良いです。



3. 流水で洗いましょう。

ケガをした部分は清潔にしないと、体内に菌などの異物が入り、傷の状態が悪化してしまう恐れがあります。水流がある水は汚れが落ちやすくなるので、できれば流水でやさしく洗いましょう。



ケガはいつ起きるかわからない!

手当ての方法を知ること、自分はもちろん、誰かの命を救うことにもつながるかもしれません。



←このサイトを検索すると、色々な手当ての方法を勉強することができます。

<https://www.jrc.or.jp/study/safety/>

日本赤十字社「講習の内容について」