



令和8年 9月1日
岐阜清流高等特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】
ケガを防止し、応急手当について
理解を深める

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。夏の疲れや生活リズムの変化から、「なんとなくだるい」「やる気が出ない」と感じる人もいるかもしれません。規則正しい生活を心がけ、気持ちも少しずつ学校モードに切り替え、自分のペースで学校生活のリズムを取り戻していきましょう。また、9月も厳しい暑さが続くことが予想されます。こまめに水分補給をして、十分な食事と睡眠を確保し、引き続き熱中症対策を行いましょう。



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。



9月1日は防災の日



9月1日は「防災の日」です。今年も日本各地で地震や大雨などの災害が発生しています。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。避難場所を確認したり、非常用持ち出し袋を用意したりして、日頃から災害へ備えておきましょう。また、自分に必要なものは普段から持っておくようにしましょう。例えば、眼鏡を使用している人は、眼鏡がないと周囲が見えにくくなり危険なため、持ち歩くことをおすすめします。薬を飲んでいる人は、数日分の予備薬を準備しておくことで安心です。そして、災害時にも自分で対応できるよう、自分の薬を把握し、自己管理する習慣もつけておきましょう。



正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



9月9日は救急の日

9月9日は9が2つで「救急の日」と言われています。正しい応急手当は、悪化を防いだり、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。いざという時に、自分やまわりの人の身体を守るために、自分でできる応急手当の基本を知りましょう。



できるようになろう

応急手当



すり傷・切り傷 など 感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ!**

鼻血



- ✕ ティッシュを詰める
鼻の中を傷つけてしまうかも。

これはNG!



- ✕ 上を向く
血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。

もしも鼻血が出てきたら、

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる

OK!



だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
cing 冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に 痛いところを冷やす



C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Compression

E 挙上 心臓より高く上げる
levation

圧迫しすぎに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

痛みや腫れを軽くするための
応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ!**

やけど



やけどをしたら…

➡ 水道の水などで
10分以上冷やそう

やけどの範囲が広い、
水ぶくれができていて、
皮膚が黒または白く
なっている場合は病院へ。

水ぶくれはつぶさない!