

# ほけんだより 9月

No. 5  
R5. 9. 1  
五島高校定時制

長い夏休みが終わり、2学期がはじまります。夏休み中も暑い日が続いていましたが、疲れはたまっていませんか？適度に栄養と休養を取りながら、学校があるときの生活リズムに切り替えていきましょうね。

★今月の保健目標：安全な生活を心がけよう！

9月1日は防災の日です。それに伴い、9月は避難訓練や自転車点検が実施されます。日ごろから防災・交通安全に努めましょう！



ながらスマホしていませんか？  
周りが見えなくなり、けがを  
してしまいます。自分だけでなく、相  
手にけがをさせてしまう可能性  
もあるので、立ち止まって使う  
ようにしましょう！



音楽を聞きながら歩くと、  
周りの音が十分に聞こえ  
ず、危険に気づきにくくな  
ります。周りに気を配りな  
がら歩きましょう！

## けがの手当て

手当てには主に3つの効果があります。

- ① 悪化を防ぐ
- ② 痛みを和らげる
- ③ 早く・きれいに治す

けがをしたときには、ほったらかしにせず、きちんと手当てをしましょう！けがをしたときだけでなく、手当ての仕方を知りたいときにも保健室に来てくださいね😊

### 切り傷の手当て

- 1, 血を少し出して、中のばい菌を流し出す。  
(傷口が汚れている場合は水で洗う)
- 2, 傷口をくっつけるように押さえ、止血する。
- 3, 絆創膏やガーゼで保護する。



### 打撲・捻挫の手当て

手当ての合言葉は PRICES (プライシス)！

<p><b>P</b>ロテクト <b>Protect</b> (保護) ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する</p>	<p><b>R</b>レスト (安静) <b>Rest</b> 楽な姿勢を保つ</p>
<p><b>C</b>コンプレッション <b>Compression</b> (圧迫) 患部を圧迫する</p>	<p><b>I</b>アイス <b>Ice</b> (冷却) 氷で患部を冷やす</p>
<p><b>E</b>エレベーション <b>Elevation</b> (挙上) 患部を心臓より高い位置に保つ</p>	<p><b>S</b>サポート (固定) <b>Support</b> (安定) 患部を固定して安定させる</p>

