

9 い き

香川中部支援学校
ほけんだより
令和8年度



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。さて、9月9日は「救急の日」です。けがや体調不良など、いつ起こるか分からない「もしも」の時に、落ち着いて行動できるようにするためにも、応急手当の仕方についてみんなで考えてみましょう。

9月の予定

	こうもく 項目	たいしょうしゃ 対象者	じかん 時間
ふつか すい 2日 (水)	しんたいけいそく 身体計測	ちゅうがくぶ 中学部	9:20~
	しゅうがくりょうこうまえけんしん 修学旅行前検診	しょう ちゅう こう 小6・中3・高2	13:00~
みっか もく 3日 (木)	しんたいけいそく 身体計測	しょうがくぶ 小学部	9:20~
	じどうせいと 児童生徒 保健委員会	じどうせいと 児童生徒 保健委員	15:30~
よっか きん 4日 (金)	しんたいけいそく 身体計測	こうとうぶ 高等部	9:20~
なのか げつ 7日 (月)	しんたいけいそく 身体計測	ようちぶ 幼稚部	10:00~

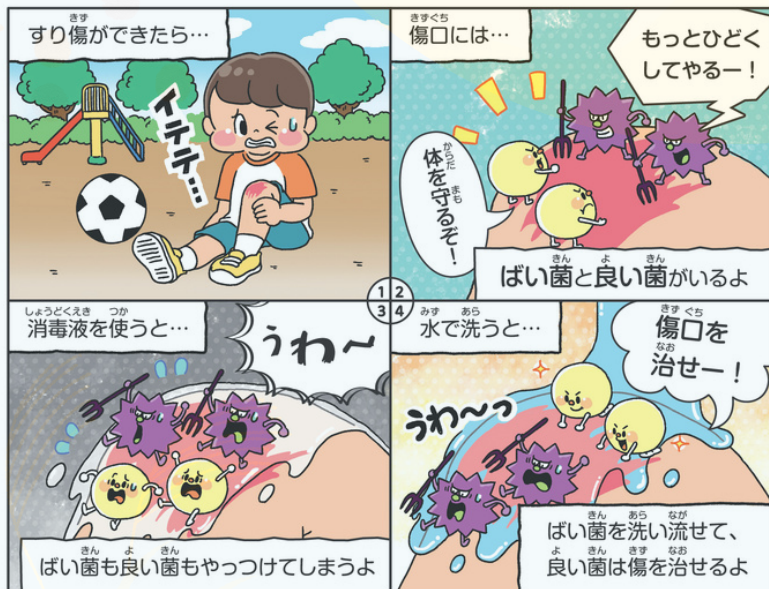
保健目標

運動する時は、
しっかり準備運動をしよう！

給食目標

感謝の気持ちを持って、
最後まで片付けをしよう！

— 傷口に消毒液を使っていいの? —



ポイント

傷口は水できれいに洗おう

学校では、擦り傷等の浅い傷について、基本的に消毒液を使用せず、水で傷口を洗浄し、清潔にすることを大切にしています。これは、消毒液が傷口の細菌だけでなく、傷を治すために必要な細胞や組織にも影響を与える可能性があります。現在は「傷をしっかり洗浄して清潔に保つこと」が基本的な処置とされているためです。日本皮膚科学会の創傷ガイドラインでも、浅い皮膚の傷では一般に消毒は必要なく、洗浄が勧められています。なお、傷が深い、出血が止まらない、異物が残っているなど、医療機関での処置が必要と判断した場合には、受診をお勧めすることがあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



ケガをしたとき、 どうする？

けがをした時、正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、けがの悪化を防いだりすることができます。いろいろなけがの例を見ながら、それぞれの手当の仕方を確認しましょう！



すり傷

- ①流水で砂などをきれいに洗い流す。
 - ②血が出ている時は、傷口に絆創膏やガーゼを貼る。
- ※傷口に砂などがついたままだと、細菌が入って悪化する可能性があるよ！



捻挫

突き指

- ①痛いところを無理に動かさず、安静にする。
- ②氷水や保冷剤などをタオルで包み、15～20分ほど冷やす。
- ③・包帯やテーピングで軽く圧迫し、固定する。（捻挫）
・隣の指と一緒に包帯やテーピングで軽く固定する。（突き指）
- ④痛いところを心臓より高い位置で保つ。

※強い痛みや腫れが続く時は、医療機関を受診しよう！



打撲

- ①痛いところを無理に動かさず、安静にする。
- ②冷やしたタオルなどで15～20分冷やす。

※頭を打った時は、必ずおうちの人や先生に伝えよう！



鼻血

- ①楽な姿勢で椅子に座る。
 - ②顔を少し下に向けて、ティッシュなどを鼻に当て、小鼻を指でしっかりつまむ。
- ※途中で指を離すと、血が止まりにくくなるため15分ほど押さえ続けよう！



Aさんは休み時間に運動場を走っていて転んでしまった。膝から血が出ていて、砂もついている。



Bさんは体育館で鬼ごっこをしていて、足をひねった。歩けるけれど、少し痛くて、だんだん腫れてきた。



Cさんはドッジボールでボールが指に強く当たってしまった。赤くなり、動かすと痛みがある。



Dさんは教室を歩いていて机に足をぶつけた。血は出ていないけれど、だんだん痛くなり、青くなってきた。



Eさんは授業中に突然鼻から血が出てきた。なかなか止まらず困っている。

