

保健だより



平成 28 年 9 月 6 日
千葉県立市川東高等学校
保 健 室

夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？学校には、勉強や部活などをしに来る生徒が多くいました。9月の大イベント、「松朋祭」に向けて汗を流した人もいることでしょう。

今回は、松朋祭の準備期間や当日に起こりそうなケガの手当について特集します。

- 
- ① 砂や泥を水できれいに洗う。

（これが一番重要！）

- ② ガーゼなどをあてて止血する。
- ③ 傷がひどければ絆創こうやガーゼで覆う。

すり傷



- 
- ① 汚れていれば水できれいに洗う。

- ② ガーゼなどをあて、圧迫して止血する。出血が多い場合は、傷口を心臓より高い位置にする。
- ③ 絆創こうやガーゼで覆う。

切り傷



- 
- ① ピンセットやトゲ抜きで刺さっているものを抜く。

- ② 抜いた後は水できれいに洗う。
- ③ トゲが取り切れなかったり、赤く腫れてきたら受診する。

トゲが刺さる

- 
- ① 氷や冷たい水で痛みが治まるまで冷やす。

- （これが一番重要！）**
- ② 水ぶくれができていれば、絆創こうなどで覆う。
 - ③ 水ぶくれはつぶさないほうが早く治りやすい。

やけど

傷口が汚れているとき、流水で流しただけではきれいにならないことがあります。汚れは軽くこすったりしてきれいに落としましょう。

患部を心臓より高い位置にしておく、内出血が抑えられるため、腫れや痛みを軽くすることができます。また、切り傷などの場合、血が止まりやすくなります。

どの手当も基本的なことですが、再確認してくださいね。

① 氷で 20 分以上冷やす。

（これが一番重要！）

② 十分に冷やしても痛みが増す場合は、打撲以外の可能性も考えて受診する。

打 撲



① できるだけ患部が心臓より高い位置になるようにして、氷で 20 分以上冷やす。

（これが一番重要！）

② 腫れがひどく、動かすのが困難な場合は受診する。

ね ん ざ



① 患部を心臓より高い位置にして、氷で 20 分以上冷やす。

（これが一番重要！）

② 腫れがひどく、内出血で変色している場合は受診する。

つ き 指

指などをはさんだケガは挫傷（ざしょう）と言います。

つき指と同じ処置をしてください。

指をはさむ