

# ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和8年9月

夏休みが明けましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。しっかり水分・塩分補給をし、熱中症を予防しましょう。  
また体育大会も健康に気を付けて楽しみましょう。

<3年5組保健委員>

友だちがケガをした！  
どうする!?



吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた!



ねん挫した!



血が出た!



どこかな?

- ① 保健室から消毒液を借りてくる!
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

どこかな?

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう!

どこかな?

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう!
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう!

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



正解 ①

知っておこう!

## AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法を紹介します。



AEDのステッカーを探す



「AEDマップ」を使う

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか?」と尋ねると案内してもらえます。

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてください。ださね。



をさがしてみよう

## 救急車? 病院に連れて行く?



もし友だちが熱中症で倒れたらどうしますか? 大人を呼ぶのは大前提ですが、いざという時のために、対応の判断基準も知っておきましょう。

まずは「意識」を確認。呼びかけに答えないなど、意識がはっきりしない場合は、救急車を呼びましょう。

意識があれば、涼しい場所で、服を緩め、太い血管がある首や脇の下を冷やします。次に確認するのは「水分補給」。自力で飲めない、自分で飲めても、症状が良くならない場合は医療機関の受診が必要です。

自力で飲めて、休んで回復したとしても、活動再開はNG。家でゆっくり休んでもらいましょう。



## 【献血ミニ講座】

○日時 9/30(水) 放課後20分程度  
○場所 会議室  
○講師 学生赤十字奉仕団  
大学生ボランティア2名

献血を「する」「しない」に関係なく、ちょっと話を聞いてみたいな~という人は、気軽に参加してください。

参加希望の人は、クラスの保健委員に申込みをしてください。

