

保健だより



防災の備えはありますか？

札幌市立幌東中学校保健室
令和7年(2025年)9月9日
第7号

2学期が始まって定期テストが終わり、ほっと一息ついている生徒も多いのではと思います。長い2学期が始まりましたが、みなさんの心と体が元気でいられるよう、陰ながら応援しています。

今日9月9日は救急の日 ～応急処置を学ぼう～

すり傷 ～消毒は不要～

●傷を水道水で十分に洗浄し、ばんそうこう等で保護しましょう。

砂などを水道水ですべて取り除くことで傷の化膿を防ぎます。消毒液は、痛みのために十分な洗浄ができなかったり、正常な細胞を壊したりするため、使用する必要はないといわれています。保健室でも、消毒液は使用していません。



鼻血 ～鼻をつまんで止血～

●軽い鼻血であれば自然と止まりますが、出血量が多ければ、下を向き、鼻をつまんで止血しましょう。つまむ場所は右のイラストの、○の部分です。



鼻をつまむという止血方法は、左下の「切り傷：出血が止まらない時」の手当てと同じ原理です。下を向くのは、血がのどに流れてこないようにするためです。



切り傷 ～血が止まらなければ圧迫止血を～

●出血がほぼない場合は、すり傷の手当てと同じ。
●出血が止まらない時は、傷口にガーゼなどを当て、そのガーゼの上から傷口を圧迫するようにして押さえ、まずは3分ほど止血しましょう。

この処置をすることで、血小板が固まりやすくなり、効果的に出血を止めることができます。ある程度大きな傷でも有効な処置ですので、知っておきましょう。



打ばく・ねんざ・突き指・骨折 ～RICE処置を～

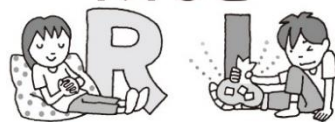
●上記のようなケガは、RICE処置を行います。

「RICE」は、手当ての原則4つの頭文字です。

- R (rest: 安静)
- I (ice: 冷却)
- C (compression: 圧迫)
- E (elevation: 挙上)

右のイラストを参考にして応急処置をしましょう。

応急手当の基本は
RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

ただ
正しく
つか
使えて
いますか？

モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っていると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って、感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



裏面は、教育委員会からのお知らせです。必ず読んでおきましょう。(昨年度と同じ内容です)

児童生徒のみなさん 保護者の皆様

札幌市教育委員会

家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子

～せき柱側わん症（せきちゅうそくわんしょう）の発見のために～

せき柱側わん症とは、せき柱（背骨）が左右に曲がっている状態をいいます。

男子にも見られますが、12才前後の女子に症状が出ることが多く、

9～10才くらいから、注意して観察する必要があると言われています。

痛みを感じることはほとんどないため、背中（せなか）の状態を時々チェックすることが大切です。



成長するのといっしょに、背骨の曲がりも進んでいくことがあります。

学校の健康診断で異常がなくても、家庭で時々チェックしてください。

■家庭でできるチェック

立った姿勢でのチェック

☛鏡にうつして見たり、家族に見てもらったりしましょう。

まっすぐに立って、腕を自然におろして、①～③を見てもらいましょう。

①②は、正面の姿を鏡にうつして、自分でチェックすることもできます。

①両肩の高さ

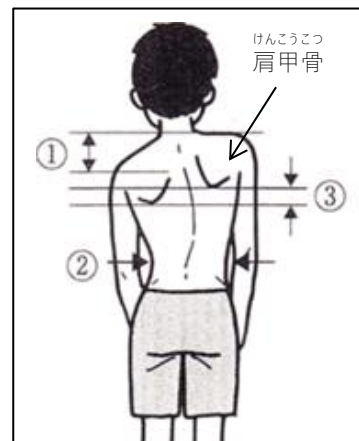
☛ 高さが左右で違ってないか

②ウエストライン（わき腹、こしまわりの上のあたり）の曲がり方

☛ 曲がり方が左右で違ってないか

③肩甲骨の高さや位置、でっぱり

☛ 高さや位置、でっぱり方が左右で違ってないか

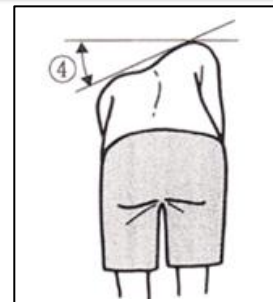


前屈テスト

☛家族に見てもらいましょう。

④両足をそろえて（左右に開いていてもよい）、両方の手のひらを合わせて、まっすぐ前におじぎをするように前屈します。

腰や背中（せなか）の高さが左右で違ってないかを見てもらいましょう。



①～④のうち、一つでも気になるところがある場合は、整形外科に相談しましょう。

日本側彎症学会のHPでも詳しく説明していますので、参考にしてください。

<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>