

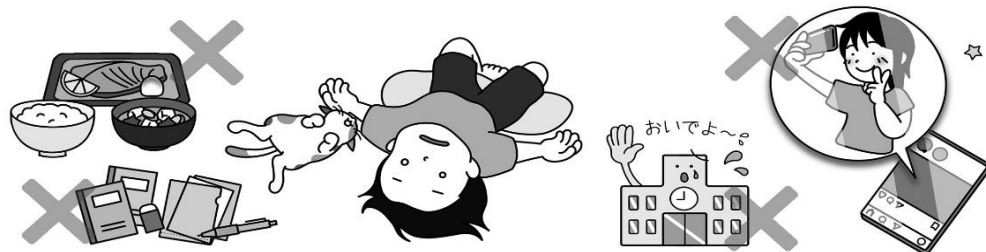
保健だより

新庄中学校
保健室
2026年9月
No.5

夏休みも終わり、2学期が始まりました。奈良県では大きな自然災害はありませんでしたが、各地では大地震が起こったり、警戒レベル5の特別警報が出るほどの豪雨や洪水があったりしました。外出先で地震が起こったとき、道路が水に浸かったり、家の中に水が入ってきたりしたとき、どうすればいいのでしょうか。9月1日は防災の日、8月30日～9月7日までは防災週間でした。どうしたら自分や周りの人々の命を守れるか…家の人と考えてみてください。



休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！友だちがケガをしました！あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。



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！



ど
っ
ち
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

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。



ねん挫した！



ど
っ
ち
か
な
？

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

正解 ①

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。



血が出た！



ど
っ
ち
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 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上げて止まりやすいです。



ケガをした時、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれませんが、でも、もしも、すりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にばい菌が入り悪化する危険があります。また、熱い物に触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。

