

# 保健だより ~9月号~

平成28年9月7日(水)  
練馬区立練馬東中学校  
保健室

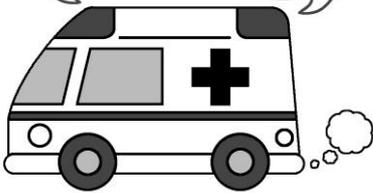
2学期が始まり1週間が経ちました。連日保健室には体調不良を訴えて来室する生徒が多く見られます。少しずつ体を学校モードに戻していき、夏休み中より早く寝て早く起きる。朝ごはんをしっかり食べるなど、きちんとした生活習慣になるように自分自身で調整していきましょう。



く(きゅう)がつこの(きゅう)が

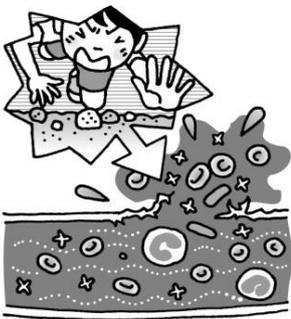
9月9日

きゅうきゅう  
ひ  
救急の日



9月9日は「救急の日」です。ぶついたり擦ったりすると傷ができますが、その際からだの中では一体どのような変化が起きているのでしょうか。下の図でその変化をみていきましょう。

①強くぶついたり擦ったりすると、衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態。



打撲のときは皮の下で血が出ているんだよ



②穴が開いたところで血が固まり、仮のふたをして、出血が止まります。このふたが、かさぶたです。



ケガをしたとき押さえるのは、早く血が止まるように手助けしているんだね



③同時に免疫系の細胞が、侵入してきた異物や死んでしまった細胞などをお掃除。ケガの部分が痛んだり、腫れたり、発熱したりします(炎症)。



傷口の砂を洗い落とすのは、このお掃除が長引かないようにするためなんだ



④お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていきます。



目に見えないけど、こんなことが起こってたんだ!



みんなのからだには、自分で自分を治す力があるんだよ

人間のからだには自己再生機能が備わっている。

その力が傷を治してくれる!

## ●様々なケガ～こんな時は病院へ～●

### 擦り傷

- ◆砂や泥が傷口に入っていて取れない。
- ◇傷が深いように見える（白い組織のような物が見える）
- ◆傷の面積が広い（目安：肘より先全て擦りむいている、など）
- ◇数日して傷がはれて痛くなってきた。
- ◆数日して黒いかさぶたができ、はれて痛い。



### 切り傷

- ◆押さえても出血が止まらない。
- ◇血が噴出するように出ている。
- ◆指や手、足がしびれている。
- ◇指や手、足が動かない、動かすにくい。
- ◆傷口がぱっくりと口を開いている。
- ◇傷の原因となった刃物が汚れていた。
- ◆傷口が土砂などで汚染されている。
- ◇屋外でケガをした。
- ◆数日してはれて痛くなってきた。



### やけど

- ◆直径 10cm 以上の水疱（水ぶくれ）ができています。
- ◇水疱がすでに破れている。
- ◆乳幼児
- ◇やけどの面積が広い（目安：ひじより先全て、など）
- ◆高温の液体を浴びた。
- ◇高温の固体に触れた。
- ◆数日してはれて痛くなってきた。
- ◇湯たんぽなどの低温やけどで、数日して黒いかさぶたができ、はれて痛い。



### 動物にかまれた

- ◆動物にかまれて出血した（歯形がついている程度なら問題ないこともある）
- ◇何カ所もかまれた。
- ◆猫にかまれた（特殊な細菌が口腔内にいる可能性）
- ◇よく分からない動物にかまれた。
- ◆かまれた部分がぱっくりと開いている。
- ◇皮膚をかみとられた。
- ◆かまれて数日して傷がはれて痛くなった。

