



令和8年9月1日
練馬区立大泉中学校
9月号 保健室

夏休みが明け、2学期がスタートしました。「やる気が出ない…」と感じている人が多いのではないのでしょうか。

しかしそれは、新学期の環境の変化に体と心がついていけず「まだ本調子ではない」だけです。少しずつで良いので気持ちを切り替えて、正しい生活リズムを意識して行動するようにしましょう。

困っていることや悩んでいることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。2学期も元気に頑張りましょう！

9月9日は「救急の日」です

「9(きゅう)と9(きゅう)」の語呂合わせから、9月9日は「救急の日」とされています。

みなさんは、自分や友達がけがをしたとき、どうしますか？いざというとき、あなたの「知っている」が、誰かを助ける力になるかもしれません。日頃から正しい知識を身に付けておきましょう！

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ましょう
- 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。

