

●保護者の方に必ず見せてください●



No.5

平成29年 9月7日発行

丸岡南中学校 保健室

67-7722

## 9月の保健目標

### けがを 予防しよう



体育祭を前に、すり傷や打撲の来室者が増えています。けがの原因がどこにあるのか振り返って、同じ轍を踏まないようにしたいですね。靴のはき方や爪の長さなど、すぐに改善できることもあれば、疲れや睡眠不足など生活習慣が原因の場合もあります。実施中の「ここからチェック」を活用して、自分自身で整えてください。体育祭では自分たちの力を精一杯つくして、いい思い出にしてほしいです。

# あっ イタイ! そんな時あなたは どうする?

簡単なケガの処置を覚えておこう。AかB、自分が選択する傷の手当はどちらかな?

### ①すり傷

- A) 傷口についた血や砂をティッシュでふいて、キズバンをはる
- B) 傷口についた血や砂を水で洗い流して、キズバンをはる

### ②切り傷

- A) 傷口から血をしぼり出して、傷の大きさを確認してからティッシュでおさえる
- B) 清潔なハンカチで傷口をおさえて、なるべく早く血を止める

### ③やけど

- A) すぐに水で冷やす
- B) すぐに氷で冷やす



- ①の答→B... 傷口についた汚れは、目に見えないものもあるので、水できれいに洗い流そう。きれいに汚れがとれていないと、化膿する原因になります。
- ②の答→B... ティッシュは傷口にくっついて取れなくなるので、清潔なハンカチを使おう。
- ③の答→A... 水のほうが冷たくないけれど、広範囲でもきちんと冷やせる効果があるよ。保冷剤などの氷だと、冷やしたい場所にうまく当たっていないことが多いです。



防災の日とは 1923 年 9 月 1 日に発生した関東大震災を忘れない という意味と、この時期に多い台風への心構え という意味をこめて、9 月 1 日になりました。

さて、近年は集中豪雨や台風で河川が氾濫するニュースが多くみられますが、みなさんは近くで洪水が発生したら、どこに避難すればよいか知っていますか？坂井市では洪水・土砂ハザードマップを作成しています。ハザードマップでは、九頭竜川・竹田川・兵庫川が大雨によって増水し、堤防が決壊した場合の浸水の範囲とその深さ、ならびに避難施設などを示しています。自分の家は浸水しやすい地域にあるのか？浸水した場合の避難場所は？一度家族と打ち合わせしておくといいですよ。保健室の前にも掲示しましたので、見てみてください。

リンク：坂井市ハザードマップ <http://www.city.fukui-sakai.lg.jp/kensetsu/bosai-bohan/bosai/map/kozui.html>

書いてみよう

我が家の浸水予想

メートル

- 浸水深 0.5m…大人の膝までつかる程度
- 浸水深 1.0m…大人の腰までつかる程度
- 浸水深 2.0m…1 階の軒下までつかる程度
- 浸水深 5.0m…2 階の軒下までつかる程度

我が家の避難場所(家族の集合場所)



No. 4

## すり傷を消毒するのは時代遅れ!?

モイストヒーリング、湿潤療法、という言葉聞いたことはありませんか？これらは、人間が本来備えている自然治癒力が発揮されるように手助けする治療法のことを指します。モイストヒーリングでは、傷口をしっかりと覆って乾燥を防ぎ、表面に体液を保ちながら治します。実はこの方法のほうが、治りも早くて傷跡も残りにくいといわれています。

消毒をすると、皮膚の再生を促す細胞まで殺菌してしまうので、治りが遅くなります。最近では消毒せずきれいに水で洗い流して、専用の絆創膏（キズパワーパッドなど）で傷を保護するのが一般的になっています。（関連情報が載っている保健ニュースを保健室前の掲示板に貼りました。興味のある人は読んでみてください。）

