

心 体 ここから健康 News



保健

目標

けがを予防しよう
生活リズムを大切にしよう



人間には災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアスと呼びます。日常生活では些細^{さいさい}なことでも不安にならずに目の前のことに取り組めるので、非常に役立つ仕組みですが、災害時には仇^{あだ}になることも…。災害が起こったら意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。また、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「何より命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。

＜すり傷＞
傷口の汚れを洗い流す
(ぬらすのではなく洗う)



＜切り傷＞
清潔なハンカチを
当てて押さえる



＜目にゴミ＞
洗面器にためた水で
顔をづけまばたきする



あわてて目をこすらないで!!

＜やけど＞
水道水で
よく冷やす



けがをしたとき、まず自分で「洗う」「冷やす」「押さえる」といった手当を行うことが、けがの悪化を防いだり痛みを減らしたりして、早く治すことにもつながります。
いざというとき自分の体を守るために、「すぐできること」を覚えておきましょう。

保健室に行く前に…
自分でできる!!

応急手当

けがを治す大事なはじめの一步

9月9日は 救急の日



＜つき指＞
氷などで冷やす



＜捻挫＞
動かさないように
して冷やす



＜鼻血＞
小鼻を押さえて
下を向く



運動会でも、自分でしっかり
砂を洗い流してから救護室へ!!

A 教室編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



B 自転車編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



C 部活編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



どこが危険？

危険予知トレーニング

K

Y

T



チャレンジ



事故やけがは、いわゆる「不注意」が原因の90%を占めます。本人が危険なことを行ったり、ルールを守らなかったり、あるいは環境が安全に整えられていないなど…。自分の行動や周りの状況から危険を事前に予測し、事故やけがを防ぐためのトレーニングをしてみましょう。



A 教室編

回答例 男子生徒が椅子をガタガタさせているので
転倒するかもしれない。



！ 原因は不注意な行動です。

本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打ったり周りの人を巻き込んでケガをさせてしまうこともあるかもしれません。

B 自転車編

回答例 自転車に乗っている人がスマホを見ているので歩行者にぶつかるかもしれない。



！ 原因はルール違反です。

自転車の運転中にスマホを見てはいけません。スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながる可能性も。

C 部活編

回答例 石やゴミがフィールドに落ちているのでつまずいて転ぶかもしれない。



！ 原因は環境整備の不十分です。

部活を開始する前に、活動場所に危険なものが落ちていないか、また靴ひもはきちんと結んでいるか、プロテクターを正しく身につけているかなどを指さし確認してみましょう。



他にも危険が隠れているかも。想像するのがトレーニングになります



← 欠 ← 欠 ← 欠 ← 欠

知っておくと便利 防災豆知識

欠 → 欠 → 欠 → 欠 →

▼ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色マークと白色のマークがあります。



背景「緑」：
「ここが非常口だよ」



背景「白」：
「矢印の方向に非常口があるよ」

いざというときに間違えないように覚えておきましょう。

▼ 災害時に必要な水の量

【飲料水】命を守るための水

1人あたり1日3ℓ

最低でも3日分=2ℓペットボトル約5本

*1年間など期限を決めて保管。期限が迫ったら生活用水としてストック。

【生活用水】手洗い・トイレ・食器を洗うなど

あればあるほど良い。

