



令和7年9月
伊丹市立荒牧中学校

夏休みは楽しく過ごせましたか？ 連日猛暑日が続き、夏の疲れがとれていない人も多いのではないのでしょうか。2学期に入り、体育大会の練習が本格的に始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、運動前・運動中・運動後の水分補給をしっかりと行い、体育大会本番に向けて、クラス・学年で力を合わせて最後まで頑張してほしいと思います。

体育大会後も様々な行事が控えています。今の時期はつい注意散漫になり、ケガが増えやすい時期でもあります。また、コロナウイルスも流行していますが、今年は今の時期からインフルエンザも流行してきているというニュースを見ました。一度きりの行事を思いきり楽しむためにも、ケガや体調を崩さないよう日常生活でも注意していきましょう。

秋
は
気持ちの切りかえの季節？

9月には夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



『放っておいても治るのに、なぜ応急手当をしなければならないの？』

このように聞かれた時、皆さんはしっかり理由を答えることはできますか？

また、どうしてなのか考えたことはありますか？



やけどをしたら流水で冷やす。

鼻血が出たら、小鼻をつまんで下を向く。



こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事な始めの一步です。すぐに正しい手当をすれば、菌が入って悪化するのを防いだり、痛みが軽減して、早く治ることにもつながります。もし、「手当のやり方を間違える」「なにもしない」などすると、もっとひどくなってしまうこともあります。

だからこそ、「すぐに自分でできること」を知っておくのが大事です。いざという時に自分の体を守るためにも、友達がケガをした時に助けるためにも、応急手当を少しずつ覚えていきましょう。裏面に応急手当の方法を載せているので、ぜひ参考してみてください。

暑い日がまだまだ続きます

毎日水筒は持ってきていますか？体育大会の練習が始まり、水分補給をすることが多くなっていると思います。いつもより多めに水分を持ってきたり、水筒が空っぽになった時は冷水機の水を入れるなど、常に水分補給をするように心がけましょう。

また、水筒を忘れてしまい、給食の時間まで水分を取っていないという人もたまにいます。そのような時は我慢せずに、必ず保健室に紙コップを取りに来てください。

応急手当
何のためにするの？

知っておきたい

応急手当

体育祭

練習中は
ここに注意!



1

飲み物は多めに
用意しておきましょう

のどが渇く前に
こまめに水分補給



2

必ず朝食は
食べましょう

欠食すると体調不良にも
つながりやすいです



3

履き慣れた靴で
参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。
裸足になるのは×!



4

ウォームアップ・クールダウンは
念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも
役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは
無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガに
つながるケースがあります

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

ケガの
応急手当

Rest

安静

患部を動かさない



Ice

冷却

タオルなどで覆った
患部を氷のうなどで冷やす

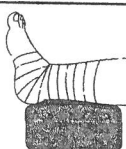
冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互に



Compression

圧迫

適度に圧迫する



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。

指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ!

この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

水を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することも

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

■ しっかりと砂を
洗い流す

きれいに洗えれば
消毒は必要ありません



■ 傷口をガーゼなどで
保護する



洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは医療機関へ!

熱中症の
応急手当

熱中症かな? と思ったら

oooooooooooooooooooooooooooo

主な症状

*めまい *頭痛
*失神 *気持ち悪さ
*筋肉痛 *嘔吐
*大量の汗 *倦怠感 など

■ 涼しい場所へ移動

■ 衣服を緩める

■ 体を冷やす

▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
▶氷のうなどで
太い血管が通っている場所を冷やす

■ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は救急車! 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も医療機関へ!