

ほけんだより



第 5 号
平成 24 年 9 月 27 日
広島市立広島特別支援学校
保健室

朝晩は少しだけ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い
ですね。この時期は一日の気温差が大きいので、体調を崩しやす
くなります。また、これから運動会・体育祭の練習が続き、疲れ
がたまることもあるでしょう。

調子が悪いときは、無理をせず、ゆっくり体を休めましょう。



1 けがを治してくれるのは、薬？

～転んですり傷ができたとき、どうなってるの？



- 傷口では、白血球が細菌と戦っています。
- 血小板が破れた血管をふさぎ、特別なたんぱく質が血を固めます。
- 新しい皮膚ができて傷口がふさがると、自然にかさぶたが取れてきます。
- 薬ではなく、体に備わっている力が傷を治しているのです。



※ 白血球ってなに？

体に入りこんできたウィルスや細菌をやっつけたり、いらなくな
ったものを片付けたりする働きをしています。

※ 血小板ってなに？

血管が傷ついたところをふさぎ、血液が流れ出るのを防ぐ働き
をしています。



<すり傷・切り傷の手当ての仕方>

すり傷・切り傷 すりきず・きりきず



- 傷口やそのまわりを水道水で洗う。
- 傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。
- ばんそうこうをはって、傷口を保護する。

ポイント

- 手当ては手を洗ってから行ないましょう。
- 痛みやはれが続くときは、冷たいタオルで冷やします。

注意点

- ティッシュペーパーを使うと、傷口に繊維が残ることがあるので、さけましょう。
- ばんそうこうは、汚れたらすぐに取りかえましょう。

2 たんこぶはどうしてできるの？



ものぶつかったとき、^{からだ そと}体の外に血が出なくても、^{からだ なか}体の中に^ち血が出てしまうことがあります。

^{あたま ひら}頭は皮膚のすぐ下が、^{かた ほね まち}硬い骨で守られているので、^で出た血は外側に^ちふくらみます。これがたんこぶです。



< 頭をうったときの手当の仕方 >

たんこぶができたときは、^{ほれいざい つめ}保冷剤や冷たいタオルなどで^ひ冷やしてください。ただし、^{すつつ}頭痛がひどくなったり、^は吐いたりしたときは、^{びょういん}すぐに病院へ行きましょう。




頭をうった ^{あたまをうった}



- ① 反応がある場合は、冷たいぬれタオルなどで冷やして、しばらく安静にする。
- ② 反応がない場合は、近くの大人に知らせて119番通報してもらおう。

注意点

- ・出血している場合は、きれいなタオルやガーゼでおさえて血をとめます。
- ・吐き気や頭痛が長引く、手足が動かさしくい、耳や鼻から出血している場合は、すぐ病院に行きましょう。
- ・直後は平気な様子でも、数時間～数週間後に容体が変わることがあります。注意して様子を見ましょう。

3 弁慶の泣きどころってなに？

つぎの①～③のうち、どこでしょう。

① 手の甲



② おでこ



③ すね



正解は、③すね（膝の下から足首までの前側の部分）です。

^{みなもとのよしつね}源義経の家来だった弁慶は、^{べんけい}力が強いことで有名でしたが、その弁慶でさえ、^{すね}すねをぶつけると泣くほど痛いということから、『^{べんけい}弁慶の泣きどころ』と呼ばれるようになりました。



でも、どうしてそんなに痛いのでしょうか。それは、^{ほね ひら}骨が皮膚のすぐ下にあるため、ぶつけたときの^{しょうげき}衝撃が、^{ほね}じかに骨に伝わり、^{とあ}飛び上がるほどの^{いた}痛みを感じるのです。

すねをぶつけると、あざができることがありますが、^{すうじつ}たいていは数日で^{なお}治ります。腫れや痛みがひどいときは、^{びょういん}病院へ行きましょう。

