



2026度
美馬市立 三島中学校

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まります。体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、「学校モード」へ切り替えましょう！そのためには、夜ふかしをせず早めに寝ることや、朝起きて朝日をしっかりと浴び、ご飯を食べることが大切です。それでも、なんだかなあ…というときは、心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まずに、友達や身近な大人に相談してくださいね。



9月9日は、「救急の日」です。三島中学校のみなさんは、5月末に心肺蘇生法とAEDの使用方法について、美馬消防署の方から教えていただいたことを覚えていますか？身近なケガの処置についても知っておきましょう。

＋応急手当のこころ

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。

