



岡山県立津山中学・高校保健だより
令和4年 9月号 作成：中学3年B組保健委員

正しく靴を選んでいますか？

みなさんは靴を選ぶとき、何を基準にして選びますか。

現在、靴にはいろいろな種類があるので見た目だけで選ぶ人も多いのではないのでしょうか。

ただ、見た目を重視しすぎて自分の足に合っていない靴を履くと、足を痛めてしまったり、けがの原因となってしまうことがあります。

靴は足を守るためのものということをお忘れのないようにしましょう！



爪切り、サボってない？

・爪が伸びていると、いろいろなトラブルが起きやすくなってしまう。気を付けましょう！



～主なトラブル～

(おれる, はがれる, 人を引っかく, 汚れがたまり、化膿する)

～合っているかな？ 靴の選び方～



クツのひもほどけたままはケガのもと！



当履き方にも気を付けよう！

- ・ひもをゆるめて履いている。
- ・かかとをつぶして履いている
- ↑当てはまる人は要注意！！

ヘビに咬まれたときの初期対応



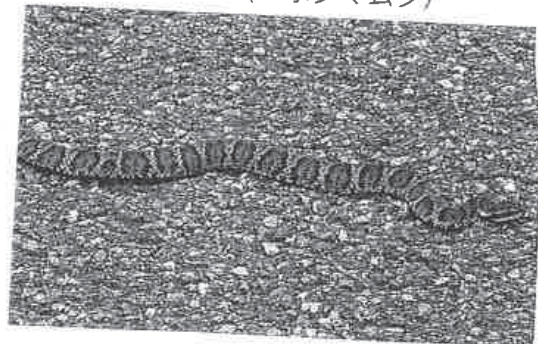
もう9月ですね。でも暑いですよ。こんな時は夜の涼しい時にお散歩したくなるのが人間というモノです。しかし、そんなあなたに恐るべきヘビが近寄っているかもしれません!!

ヘビ対策、ちゃんとできていますか?!

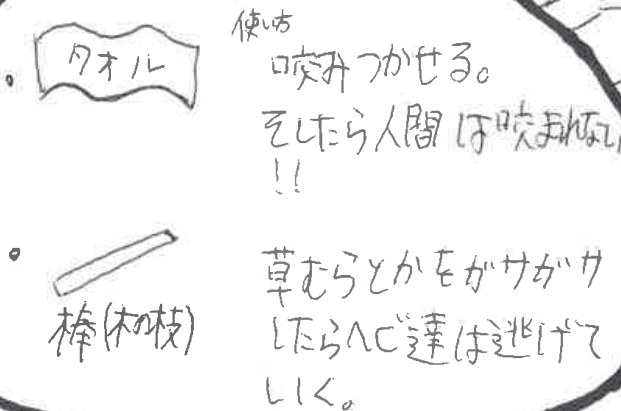
服装



マムシ (ニホンマムシ)



武器



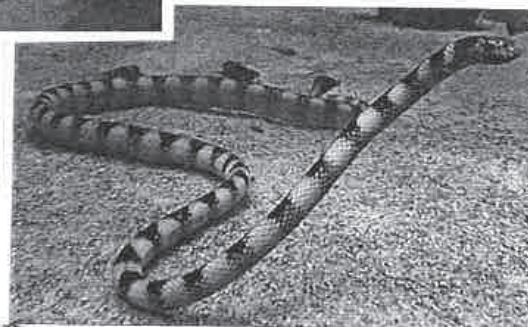
ボクらは
日本在住
の毒ヘビ
だよ。



ヤマカガシ



ウミヘビ



見かけたら
逃げてね。

毒ヘビ110番

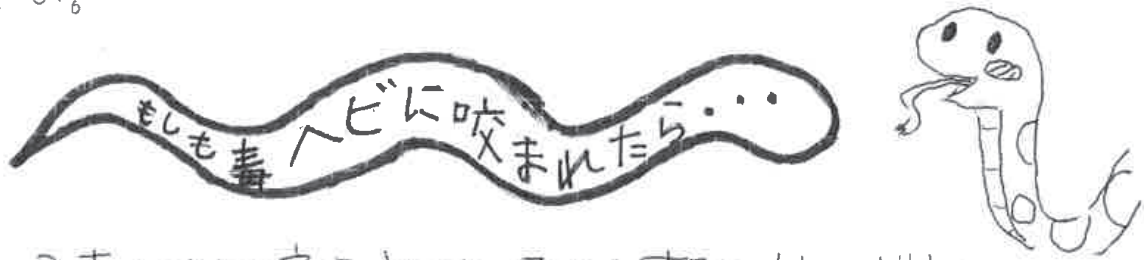
口咬まれたヘビの種類がどへい分からない!!
口をも咬まれたのかヘビなのかすらアヤシ...



日本爬虫類学会研究所に問い
合わせる時目録にのってます。

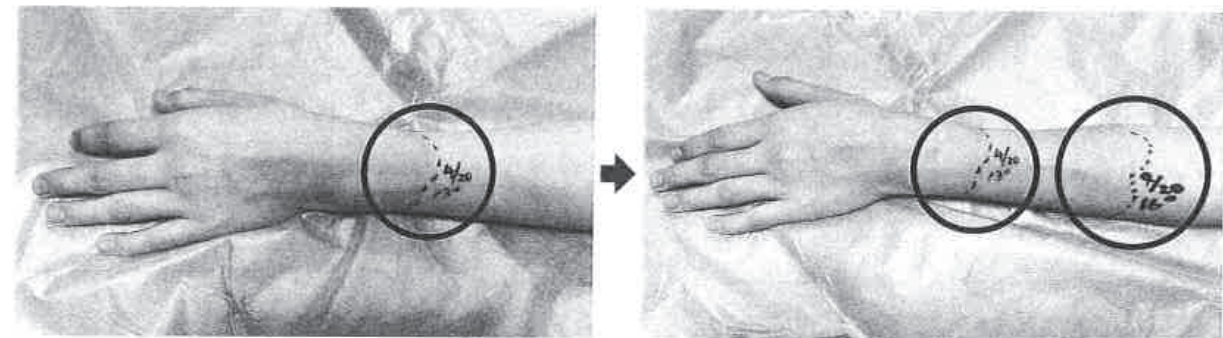
毒ヘビじゃなくても油断大敵!!!

実は、「毒がないヘビは、咬まれても痛いだけ」ではないのです。咬まれたところからヘビの持っている雑菌が入り、腫れあがってしまいます。咬まれたらたとえ毒のないヘビでも医療機関を受診してください。



日本にいる毒ヘビに咬まれても、即死することはありません。しかし、誤った対処などをすると、命の危険があります。

手足を咬まれたら、咬まれた側の指輪や腕時計、アンkletなどを全て外してください。腫れた時にくんだりとなくなり、腫れたところを油性マジックでマークしたり、写真を撮るとなお良いです!



咬まれて赤く腫れた部分と、正常の部分の境界に油性マジックで点線と日時を記載しています。こうすることで、腫れが経時的に進行している様子が判断しやすくなります。可能であれば、写真も撮っておくのが望ましいです。

自分でできる応急処置

- 受傷部位を流水で洗浄し、よく観察した後、滅菌ガーゼや三角巾などで軽く覆う
- 毒素が血流で身体に回らないように、安静にさせる
- 手足を咬まれた時は、可能であれば、受傷部位を心臓に近い高さに挙げて安静を保つ

⚠ 以下の行為は、出血や阻血、感染、神経損傷などの危険をまねく恐れがあるため、行わないでください。

毒素を体外に出そうとして

- ✕ 受傷部位を切開する
- ✕ 口で吸い出す
- ✕ 毒素が身体に回らないように腕などを縛る

一般財団法人 日本爬虫類学会研究所
ジャパン・スネークセンター

☎ 0277-78-5193 (24時間受付)
〒371-2301 群馬県太田市藪塚町331
info@snake-center.com