

ほけんだより 9月

一宮中学校 保健室 R4.9.8

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。気温が少し低い日もありますが、まだまだ熱中症には気をつけましょう。汗をタオルやハンカチでふく、こまめな水分補給もしっかりと行ってください。

また、コロナだけでなくインフルエンザも愛知県内で出ており、学級閉鎖になっているところもあるようです。最新のEG.5株の症状は、発熱、のどの痛み、鼻水、咳、倦怠感、吐き気などだそうです。こまめな手洗いを意識し、各自で感染対策を行っていきましょう。

9月9日は救急の日です。

【目のけが】 目のけがを甘く見てはいけません。目がかすむ、二重に見える時は、病院で診てもらいましょう。また、目にボールが当たった時に、今まで感じたことがない痛み、吐き気を伴う場合は骨折が疑われます。すぐに病院へ。

【突き指、ねんざ】
腫れがある時は、足を高く上げ、氷で冷やすことで腫れを最小限に抑えることができます。引っ張ると悪化するので引っ張らない。ひどい場合は、病院へ。

【すり傷】
汚れを水で洗い流し、しっかりと砂や石を洗い流します。洗ったら、ハンカチで押えながら止血をします。



【切り傷】
汚れを洗い流し、ハンカチ、ティッシュなど出血している部分を、直接押さえる、直接圧迫法を行います。同時に、患部を心臓より上にあげることで、止まりやすくなります。深い傷は止血をしながら、急いで病院へ。

【鼻血】
下を向き血液が口の中に入らないようにします。出ているほうの鼻を指で押すようにして止血します。氷で冷やすのも効果的。30分以上止まらない場合は病院へ。

【歯が抜けた】
歯からの出血、歯が抜けてしまった場合は、歯を探し、付け根の部分は絶対に触らないようにし持ちます。付け根の膜が乾かないように、歯牙保存液、ない時は牛乳につけ歯科医へ。



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して!

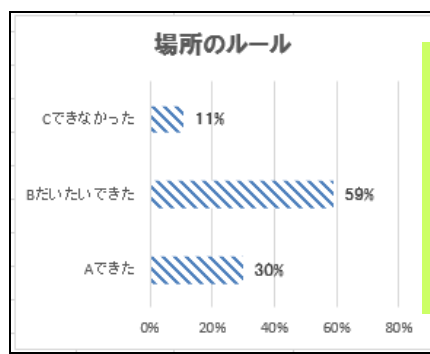
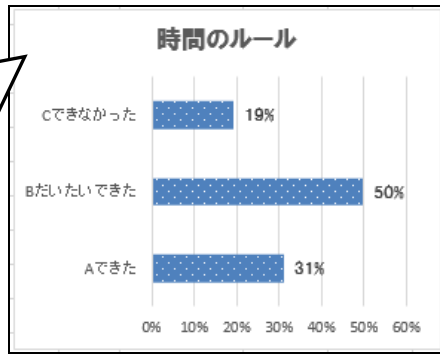
それ、本当にアップしても大丈夫ですか?
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント? ウソ?
SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

必ずまわしていることも!
SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

夏休み「電子メディア マイルール点検」の結果

夏休み中だったこともあり、自分の時間も持てたことで、「場所」のルールよりも、「時間」のルールを守ることが多かった子が多かったようです。あなたはどうか???

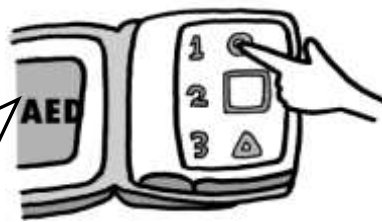


これからも、自分の健康を守っていくために、できる範囲で続けていけるといいですね。

- ★決めた時間になる10分前には、スマホなどのメディアは所定の位置に戻すように心がけてできた。
- ★寝る前は触らないというルールはできたけど、時間でいえば少し触り過ぎだったので気をつけたい。
- ★自分の決めたルールをままま守ることができた。これからもメディアを使う時は、今回決めたルールをしっかり守るようにしたいです。そして、達成できたら新しいルールを自分で作って生活するのもいいと思いました。
- ★すごくできたわけじゃないけど、自分なりに頑張ってみた。自分が決めた2つのことをやるだけで生活がすごく変わるなと思いました。これからもできそうなので、もう少しチャレンジしようかなと思いました。
- ★今まで、電子メディアを使う時間が3時間ぐらいだったけど、マイルールを立てて電子メディアを使う時間を減らすことで、勉強の時間や運動の時間が増えるなどのメリットがありました。

誰が使ってもいいんだよ!!
倒れている人を見つけたら、思いだしてね。

- ★担架…保健室
- ★車いす…職員玄関・技術前廊下



覚えておこう回復体位

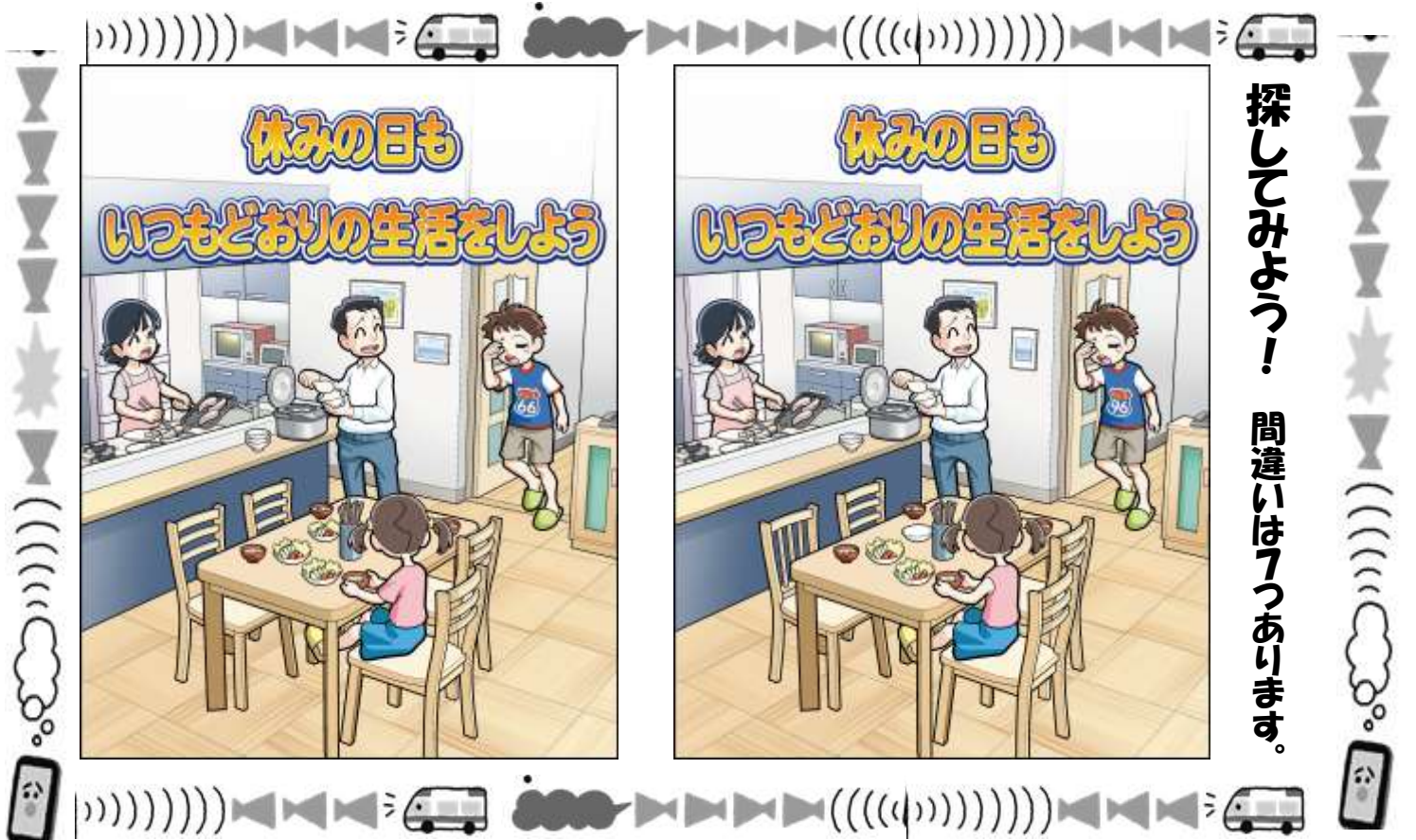


気道を確保して、おう吐による窒息を避けます。

一宮中学校には、救命用のAED（自動体外式除細動器）があります。設置場所は、「職員玄関の入り口（右側の壁）」です。もしも、「AEDをもってきて」と言われたら、すぐに持ってくるができるように、覚えておきましょう。ちなみに、最近では、多くのコンビニや公共施設にも設置されています。確認してみましょう。



探してみよう! 間違いは7つあります。



緊急!でも正確に! 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、所在地
(近くで目標になりそうな建物なども)、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況(どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など)をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは...

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



応急処置の合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか? 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice
(冷却)
氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)
もしくは Stabilization (安定)
患部を固定して安定させる