

# ほはだよし9月

今年の夏は、記録的な連続した雨の日が続きました。気温も比較的低温、夏らしい夏ではない日が多かった気がします。皆さんは夏休みを有意義に過ごせましたか。

夏休み明けということもあり、学期初めは疲れが溜まりやすく、体調を崩しやすい時期かと思えます。十分な休養・栄養をとり体調を整えましょう。そして少しでもはやく、夏休み中に乱れてしまった生活習慣を直せるようにしてください。

さて、いよいよ2学期の始まりです。全ての学期の中で一番長いといわれる2学期ですが、北陵祭や収穫祭、遠足、修学旅行、研修旅行、持久走大会と、楽しい学校行事が盛りだくさんの学期です。体調を万全にし、楽しく参加できるようにしましょう(\*^\*)♪



## 救急車を呼ぶ時は…

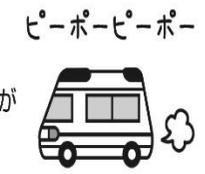


## 今月の目標

ケガや体調不良時の応急処置・手当の基本を覚えよう

# 救急車の呼び方 知っていますか？

- 119番に電話をかけます。
- 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。
- 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。(住所や目印となるもの)
- 事故やけがをしている人の状態を伝えます。
- 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。



- こんなときはためらわずに！**

  - 意識がない
  - けいれんが止まらない
  - ひどい胸痛・腹痛・頭痛
  - 大量に出血している
  - 判断に迷う
- こんなことではかけないで！**

  - いたすら
  - 軽いけが
  - タクシー代わりに

- 携帯電話・スマートフォンからかけるときは
- はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
  - 途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
  - 救急車が来るまで電源は切らないようにします。

## 9月9日 救急の日

## 今日からできる！ 応急処置

### - 突き指 -

- 打撲・捻挫・突き指をした時は、氷のうなどですぐに冷やす。
- 突いた指を、隣の指と一緒に固定する。

※ ひっぱる、伸ばす、挟む等は症状を悪化させるので絶対にしないこと。  
※ 骨折や脱臼の可能性もあるので、痛みがひどい場合は医療機関を受診すること。

### - 鼻血 -

- 軽く下を向いて、小鼻をつまむ。
- 鼻の奥に向かって強く押さえる。
- そのまま5分ほど様子を見る。

※ 上を向く、横になる等は血を飲み込んでしまい、気持ち悪くなるのでしないこと。  
※ 血が止まりにくい時は、鼻を押さえながら、さらに鼻の上の方を氷のうなどで冷やすとよい。

### - やけど -

- やけどした部分を冷やす。
- 清潔なガーゼで覆う。

※ 水疱をつぶすと、そこから細菌感染して治りが悪くなることもあり、痕が残りやすくなります。絶対にいじったりつぶしたりしないこと。  
※ 衣服の上からやけどしたときには、めくったり脱がせたりせずにそのまま冷やすこと。

### - 蜂刺され -

- 毒を絞り出すように、刺された周りを強くつまむ。毒針が残っている時は取る。
- 流水で洗い流す。
- 抗ヒスタミン入りの軟膏を塗り、氷のうなどで冷やす。

※ 蜂毒はアナフィラキシーショックを起こすことも。異変を感じたらすぐに医療機関へ。

### 消火器の使い方

実は消火器の使い方をよく知らないという人もいないではないでしょうか。いざというときに困らないよう、その使い方と注意点をお知らせします。

■使い方

- 安全ピン(安全栓)を上引き抜く。
- ホースをはずし、先端を持って火元に向ける。
- レバーを強く握って、消火剤を噴射する。

■使うときの注意点

ホースの先端を持たないと、噴射の圧力でねらいが定まりません。炎ではなく火の根元をねらって、ホウキで掃くような感じで噴射しましょう。

## Q. 北陵高のAED どこにあるか知っていますか？

A. 本校のAEDがある場所は、**第2体育館の体育教室内**です。もしもの時のために、設置場所を確認しておいてください。



## 回復体位って？

★気道を確保し、おう吐などによる窒息も防ぐことができる体位です。



### 災害共済給付の手続きは済んでいますか？

学校の授業、部活動、登下校や学校行事などで負傷した場合、スポーツ振興センターに災害共済給付の手続きをすると給付金が支払われます。まだ書類を提出していない人は、速やかに保健室へ提出しましょう。

※ 診療日から2年以内に手続きをしないと時効になります。用紙は保健室にあります。必要な場合は申し出てください。