保健だより　９月

北陵高

保健室

さあ、２学期のはじまりです！

長かった夏休みも終わり、２学期のスタートです。始業式の次の日、台風で学校が休校になりましたが、地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起きるかわかりません。日頃から“いざという時”に備えておくことが大切です。

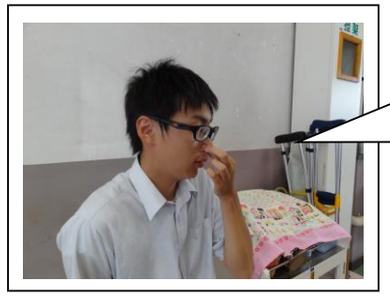
２学期は一番長い学期ともいわれますが、遠足や修学旅行、北陵祭など楽しい行事も多い学期です。健康には十分注意して、充実した学校生活が送れるようにしてください。

★自分でできるケガの手当て★

ケガをしたときに、保健室に来る前に自分で応急処置をしてほしいな…と思うことがよくあります。転んで擦りむいたとき、捻挫や突き指をしたとき、やけどをしたとき、鼻血が出たとき…応急手当がわかっていれば、痛みを和らげ、症状の悪化を防ぐことができます。自分でできることは自分でできるようになりましょう。

ケガをしたときにできる４つのこと

【鼻血の手当】



小鼻を挟むようにして、まっすぐ前を見て座ります。５分以上この姿勢を保ちましょう。出血がなかなかとまらない時は、鼻の上を冷やすと止まりやすくなります。

【やけどの手当】

すぐに水で冷やします。炎症や痛みをやわらげ、清潔にします。水ぶくれがある場合には破かないように気をつけながら冷やしましょう。３０分は冷やすようにしましょう。

【突き指の手当】

打撲・捻挫・突き指をしたときには、内出血や腫れを抑えるため冷やします。患部をビニール袋に氷を入れた氷嚢で冷やしたり、ぬれたタオルなどで覆って冷やします。バケツに氷水を用意し、直接患部を冷やす方法もあります。

９月の保健目標　　応急処置・手当の基本を覚えよう

SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS

知っていますか？　救急車の呼び方

①１１９番に電話をかけます。

②「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。

③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）

④事故やけがをしている人の状態を伝えます。

ピーポーピーポー

⑤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！

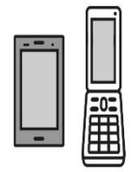
- 意識がない
- けいれんが止まらない
- ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- 大量に出血している
- 判断に迷う

こんなことではかけないで！

- いたずら
- 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。



SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS＋SOS

【擦り傷の手当】

ケガしたところを流水でよく洗いましょう。しっかり土や汚れを落とさないと化膿の原因になります。出血が多い時は、傷の上にタオルを当てて、直接圧迫しましょう。

★★夏休み明けのみなさんへ★★

★1 学期の健康診断で、視力や歯科の治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に治療が済んだでしょうか？
保健室は「治療が終わりました！！」という報告を待っています。まだ治療が済んでいない人は、２学期の授業や部活に集中できるように早めに治療を済ませましょう。

★部活動や体育などでケガをし、病院や接骨院にかかった場合、スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。いくつかの書類が必要になるため、詳しくは保健室まで来てください。