

# 保健だよい

南河原中 保健室  
No.6  
2019. 9. 2

長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。充実した日々を送ることができましたか？生活リズムが崩れている場合には、今週のうちに取り戻せるよう、早寝早起きを心がけましょう。

9月21日（土）は体育祭です。残暑の厳しい中、練習や準備が始まります。毎日、水筒・タオル・着替えを用意し、体調を崩さないように、食生活を整えましょう。



## 9月9日は「救急の日」

「救急」というと119番と救急車のイメージですが、実際には、けがや事故が発生したときに、私たちが行える応急手当を知っておくことで、受けた傷病を悪化させずに、救急隊や病院へ引き渡すことができます。

実際には、まずそのような事態が起きないよう、予防することが大切です。毎朝の健康観察をはじめ、ルールを守ったスポーツ活動、交通ルールを守って登下校・・・。すべて、こういった事故を防止するために必要なことです。教室内や、部活を行う場所の安全点検なども大切です。

実際に事故が起きたら、まずは自分の安全を確認し、対応しましょう。特に屋外などでは、二重事故など起こりかねません。そして、必ず助けを呼び、119番通報をしましょう。

本校では、AEDが2台あります。どこにあるか知っていますか？

必要な場合には、生徒の皆さんにも取りに行くよう、指示ができるかもしれません。校内のある場所を確認してみましょう。3年生は、2年生の時に学んだ心肺蘇生について、手順を確認しておきましょう。

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

① 119番に電話をかけます。



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
- ・タクシーダウン

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。



### ●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。



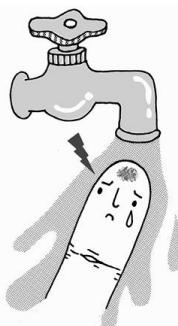
⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。

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

# 自分でできる手当てを知ろう

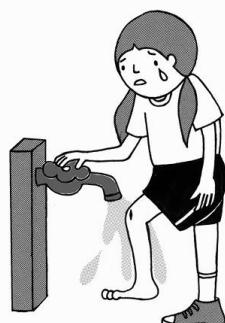
## やけど

すぐに流水で冷やします(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は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



## すり傷・刺し傷・切り傷

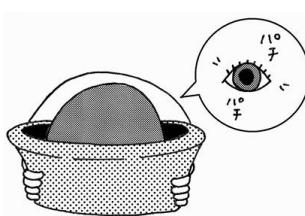
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



## いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

### 目にものが入った

まばたきをして、涙で出すようにします。また、きれいな水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきをして出してもいいでしょう。



### 鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分を親指と人差し指で付け根から強くつまみます(10分間くらい)。



○基本的に、切り傷や擦り傷は、水道で洗います。洗うのは痛いですが、きれいに洗えると、治りが早くなります。ここだけはがまんして、土や石などを取り除きましょう。そして、きれいなガーゼ等でふき取りましょう。

○止血する場合には、「直接圧迫止血」が基本です。傷口にきれいなガーゼを当て、上から手で押さえます。けがをしていない場所をひもでしばったり、輪ゴムで止めたりするのはやめましょう。

## 早く寝て、 しっかり朝ごはん！ 準備運動！ 十分な睡眠！

スポーツ前は…



## スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

スポーツ中は…



スポーツ後は…



### こまめに休憩！

### 水分補給！

### 整理運動！

2学期がスタートすると、体育祭の練習や新人戦に向けての練習で、疲れがかなりたまります。9月からは下校時刻が17:30になるので、帰ってからの家の生活の仕方を工夫して、少しでも多く体を休める時間をつくりましょう。