



保健通信第5号



2020. 9
いなべ総合学園高等学校
保健室

いつもより、少しだけ短かった夏休み。お盆明けからは38℃、39℃近い気温となり体が悲鳴を上げるようでしたね。そしてまだまだ夏は続きます。マスクをしていると普段より熱中症のリスクが上がります。直射日光の室外はもちろん、湿度の高い室内でも気を付けて水分補給を忘れずに無理をしないようにしてください！

熱中症にならないために出来ることをしよう！



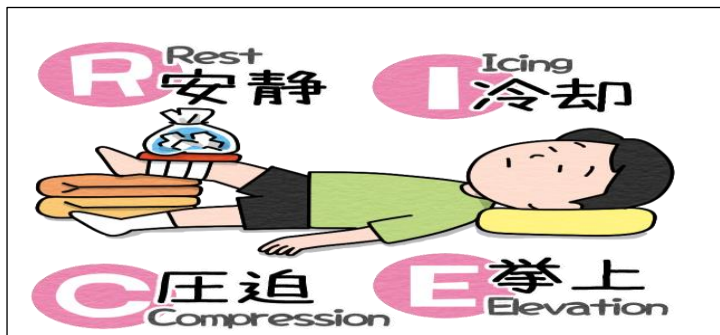
9月の日差しは真夏のようにです。熱中症に注意して自分から暑さを防ぐ行動をとるようにしなくてはなりません。

暑さや日差しにさらされる場所で活動する場合には、こまめに休憩を取り、飲み物を持ち歩くようにしましょう。

運動をする前に水分をとる。運動後に首、手、足などを水で冷やすなど、熱中症予防を意識して行動してください。

おぼえておこう
対処法！

軽めのけがの対処法として RICE(ライス)



※ 打撲やねんざなどをしたときに、RICE をすると、腫れや痛みの緩和になり、早く治るといわれています。冷やしすぎたり、圧迫しすぎたりしないように気をつけてするようにしましょう。

擦り傷(すりきず)

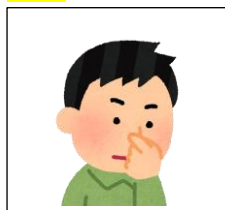


※強い摩擦(まさつ)などで皮膚表面が傷ついた状態のことです。

水道の水で汚れをしっかりと洗い流し、傷口をきれいにするのが一番大切です。土やドロがついていると、そこから膿んでしまいます。

溜めた水でなく、流れる水道水で洗うのがポイント！しっかりと洗ってから絆創膏を貼るようにしてください。

鼻血



※小鼻の細い血管が破れて出血(打撲などのけがの場合を除く)した状態のことです。

出血している側の小鼻をギュッとつまんで、顔は少し下向きにします。

口でゆっくり息をして、のどの奥に血が流れてきたらうがいして吐き出します。

止まったからと、すぐに運動をするとまた出血してしまいます。

落ち着くまで安静にして、毎日鼻血が出るようなら耳鼻科を受診しましょう



皆さん AED がどこにあるか知っていますか??

みなさんに、ここで問題です。

- いなべ総合学園高校には AED が 台ある。
- その AED の設置場所は の前と の前と の前にある。



運動部のみなさんは知っていますよね♪ 知らなかった人は覚えておいてくださいね。

9月9日は ^{キョウキツ} 救急の日 いくつ分かるかな? 9のチェック!

<p>ケガをしたときは</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>1 わっ 鼻血が出た!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>2 いたっ! 血...血がっ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>3 あっ あちち!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる </div>
<p>もしものときは</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>4 倒れている人を見つけたら??</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>5 AEDって何をするもの??</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り??</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 0.8em;"> <div style="text-align: center;">1 左胸</div> <div style="text-align: center;">2 真ん中</div> <div style="text-align: center;">3 右胸</div> </div> </div>
<p>救急車のこと</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>7 呼ぶときは??</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 110番 2 117番 3 119番 </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>8 呼んでから到着するまでどれくらい??</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分 </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>9 全国で約何台ある??</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 500台 2 3,200台 3 6,300台 </div>

〇の数 / 9

8以上	ばっちり感じ! 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し! まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう! 次はパーフェクトかも?

※ちょっとした擦り傷や鼻血でもケガをするとあわててしまうものです。「備えあれば憂いなし」といいます。自分に合う薬やハンカチ・ティッシュなどは普段から準備しておきましょう。でも、困った時にはひとりて考えずに、まわりの人に助けを求めることも大切です♪

AED の設置場所

☆ AED は体育教官室前廊下に 1 台、グラウンド西倉庫に 1 台、グラウンド駐車場倉庫に 1 台あります。万が一の時にはケースから出して使えるようになっています。

場所を覚えておいてくださいね(〃)/

