

ほけんだより 9月

平成26年9月 11日
千葉県立若松高等学校
保健室

少しずつですが朝晩の涼しさや秋の虫が鳴き始め、空の青さも秋の気配を感じるようになりました。保健室では、のどの痛みや鼻水など体調不良を訴える人も増えています。

9月は、文化祭や体育祭と行事が盛りだくさんですね。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策も忘れずに、生活リズムを早く整えましょう。

9月9日は、救急の日です。・・・救急医療週間 9月7日から9月13日

本校は。職員玄関及び体育館に各1台ずつAEDが設置されています。



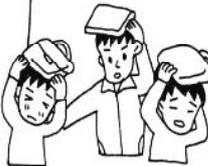
救急車を呼ぶときには・・・「119」に通報したら

- 1 救急であることを伝える・・・「火事」ですか「救急」ですかと聞かれます。
- 2 救急車に来て欲しい住所を伝える・・・不明な場合は、目印になりやすい交差点や近くの大きな建物など現場に到着できるように伝える
- 3 病気人やケガ人の症状を伝える・・・誰が、どのように、どうなったか、また呼吸の有無、人数など伝える
- 4 病気人やケガ人の年齢を伝える・・・わからない場合は、おおよそ「40代」「60代」など
- 5 通報者の名前と連絡先・・・通報後、場所等が不明な場合など問い合わせに必要になります。

「こんなところでは？」 外出先での地震対処法

地下街

カバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。



高層ビル

高層階では、地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



映画館・劇場

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路をあらかじめ確認し



エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指



連絡をとりあう【手段】は？



はなれたときの【集合場所】は？



家のまわりの【危険な場所】は？



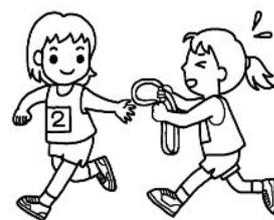
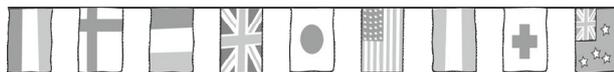
避難するときの【持ちもの】は？

非常持ち出し袋の中身(例)



「もしも」にそなえて
みんなで確認！

スポーツの秋です。



ケガの予防には、ウォーミングアップ、ストレッチング、クールダウン、休憩などを忘れずに行うことが必要ですね。スポーツでは、スポーツ外傷またスポーツ障害の2つのケガが心配されます。

1 スポーツ外傷・・・大きな力が加わったときに起こる外傷

ぶつかったり、捻ったり、転んだりして大きな力が加わったときに起きます。骨折、捻挫、突き指。脱臼。打撲、肉離れなど

- 応急処置には** Rは「Rest」動かさない（運動をやめて安静にする）
 （RICE） Iは「Iceing」冷やす（氷などで10から20分冷やす）
 Cは「Compression」圧迫（痛いところを押さえる）
 Eは「Elevation」心臓より高く上げる。

2 スポーツ障害

繰り返し加わる力で起こるケガ、スポーツを続けている人に多く見られる。

肘、膝、肩、腰などに起こり、最初は、軽く痛みを感じる程度、続けているうちに悪化している場合が多く早めに受診をしましょう。

水と氷が活躍!! ケガをした場合に、自分でできる応急手当は？

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| ☆水 ①傷口の汚れを洗い流す | ☆氷 ①打撲、捻挫、突き指などの場合、その部位を冷やす |
| ②やけどの場合、流水で冷やす | ②熱中症の場合、太い血管の通る首、脇の下、足の付け根などを冷やす。 |
| ③熱中症軽傷の場合、水分や塩分を補給する。 | |

3択クイズの答え 1③ 2① 3②

☆☆ご協力のお願い☆☆



12日・13日は、文化祭です。調理団体、食品団体の参加生徒は、夏休み前から食品の取り扱いの注意や厳しい衛生指導を受け文化祭に望みます。

責任ある参加ですが、飲食を希望される方へもお願いがあります。飲食前には、手洗いをおすすめいたしますが、手指消毒用の除菌ウェットティッシュが各会場に設置してありますのでご利用ください。

今月のけんこう3択クイズ

- 【1】救急車を呼ぶときの電話番号は？
 ①110番
 ②117番
 ③119番



- 【2】だぼくやねんざの応急処置で、安静にする(Rest)・冷やす(Ice)・おさえる(圧迫: Compression)・けがしたところを上にあげる(挙上: Elevation)の4つを、英語の頭文字をとってなんという？
 ①ライス
 ②アイス
 ③ライト



- 【3】スポーツの秋。運動するときは水分をとるのを忘れずに。では、水分と一緒にとったほうがよいものは？
 ①さとう
 ②しお
 ③お酢

