

保健だより 9月号

平城高等学校 保健室
2019年度

さあ！2学期の始まりです

みなさん、夏休みは満喫できましたか？9月は夏の疲れが出やすい時期です。なんだか調子が出ないと感じている人や、まだまだ夏休み気分が抜けていない人、多くいるのではないのでしょうか。生活リズムを学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう！



救命処置は

迷わず たゆみず !!

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・普段の呼吸と違う (しゃくりあげるような呼吸)



心停止を疑うのは
こんなとき

胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは、心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓の代わりに、脳や心臓に血液を送ります。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブル震えていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、正常な動きに戻します。

~~どんな時に起こる？平城山祭でのケガ~~

今月、6日・7日は平城山祭がありますね。いつもとは違う活動を行うので、ケガの危険性も伴います。どんな時に、どんなケガが起こりやすいのかを知り、予防に努めましょう！



1位 模擬店の調理

火傷や切り傷が毎年発生しています。揚げ物の油が予想外にはねたり、鍋に触れたり、長時間の鉄板調理で低温やけどをしたり、かき氷器の刃で指を切ったり……。かき氷用の大きな氷を足の上に落してしまう、という事故もありました。周りをよく見て慌てず作業をしましょう！

2位 舞台発表の練習

こける演技の練習で、壁に頭を強打する事故が過去にありました。練習場所にも注意が必要です。他にも、慣れない動きで腰を痛めたり、捻挫をしたり、ということもあります。準備運動をしてから練習をしましょう！

3位 その他の準備や製作、設営

勢い余ってカッターで指を切ったり、ベニヤ板を運んでいてとげが刺さったり、テントの組み立て中に骨組みに指をはさんだり、という事故が多く発生します。軍手などを着用して作業をしましょう！

保健室からのお知らせ

- 学校での活動(部活動等)や通学中に、ケガや病気をして病院へ行った人は保健室まで来てください。お金が返ってくる手続きの書類を渡します。
- 1学期に健康診断の勧告書もらった人で、夏休みの間に病院へ行った人は、治療報告書を担任の先生に提出してください。まだ病院へ行っていない人は早く行きましょう。

