

# ほけんだより



2019(令和元)年9月 奈良県立香芝高等学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期は文化祭、校外学習(1、3年)や修学旅行(2年)、球技大会等多くの行事があります。なるべくけがや体調を崩すことなく楽しむことができるように、まずはこの一週間で生活リズムを整えましょう。しっかり朝食をとって脳に活動エネルギーを届けましょう!



**自分でできる**

**応急手当での基本は3つ**

こんなときは

**保健室または病院へ**

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血量が多い。
- 気分(顔色)が悪い。
- 冷や汗が出ている。

洗う	冷やす	押さえる
<p>すり傷      目にゴミが入った</p> <p>水道の流水で、傷口を洗い流す。</p> <p>洗面器の水の中で、まばたきをする。</p> <p><b>知識</b> 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。</p>	<p>やけど      突き指・打撲</p> <p>水道の流水で、痛みがさがまるまで。</p> <p>氷を入れたビニール袋で、20分間。</p> <p><b>知識</b> やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。</p>	<p>切り傷      鼻血</p> <p>清潔なハンカチなどで傷口に当てて。</p> <p>顔を下に向け、鼻をつまむ。</p> <p><b>知識</b> 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。</p>
<p>何のために?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 傷口の汚れを洗い流して、きれいにします。</li> <li>● 傷をつけずに、異物を取る。</li> <li>● 水道水の塩素には、消毒の効果も。</li> </ul>	<p>何のために?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● やけどをした部分の温度を下げる。</li> <li>● 腫れや痛みをおさえる。</li> <li>● ケガの回復を助ける。</li> </ul>	<p>何のために?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。</li> <li>● 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。</li> </ul>

**応急手当の後も自分でチェック**

- ⚠ 傷の状態(痛み、腫れ、変形)や傷口の変化に注意。
- ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。



## ○AEDとは?

心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える器械です。

## ○どんな時に使う?

意識がない、呼吸の様子がおかしいとき。

## ○どうやって使う?

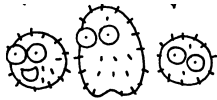
電源を入れると、音声メッセージが流れます。必要ないときもメッセージで教えてくれます。その通りにすれば安全に使えます。

香芝高校では、2か所に設置しています。

①正面玄関を入ってすぐ目の前

②体育教官室 いざという時のために知っておいてくださいね!

# 食中毒に注意!



腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出たことはありませんか。その原因の一つとして、疑われるものが「食中毒」です。食中毒の主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。「ウイルス」は低温や乾燥した環境で長く生存するので、冬場に多く発生します。「細菌」は、食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べる事により食中毒を引き起こします。細菌の多くは約 20℃で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。今の時期は要注意です。

**予防の3原則** 細菌やウイルスを①「つけない」、②「増やさない」、③「殺菌する」です。

- ①つけない …まな板などの調理器具は使用前後に洗浄、除菌をしましょう。丁寧な手洗いは基本です。
- ②増やさない…細菌の多くは 10℃以下では増殖がゆっくりになります。食材はできるだけ低温で保管し、早めに食べましょう。文化祭の食品バザーで購入した食品は、すぐにいただきます。
- ③殺菌する …ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。そのため加熱して食べれば安全です。(特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部を75℃で1分以上の加熱。)

～保健室より～

1 学期に受診勧告書もらった人は、夏休みに専門医を受診しましたか?

受診した人は一学期に渡した受診勧告書に受診結果を記入していただき、学校へ提出してください。まだの人は、今からでも遅くありません、詳しく診てもらいましょう。

自分で自分の身体に気を遣い、体調を管理できると素晴らしいですね!

## 秋まで注意! 熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんな時は要注意!

- ▲下痢をしている(脱水状態になりやすい)
- ▲睡眠不足(疲れが取れていない)
- ▲朝ご飯を食べていない(エネルギー不足)
- ▲久しぶりに運動する(体が暑さに慣れていない)

もしも気分が悪くなったら、我慢しないで近くの人に知らせてください。



## 応急処置は的確に!



中村誠

