

ほけんだよ9月

9月になり、学校が始まりました。1日からみなさんの様子を見せてもらっていますが、夏休みから学校生活へと切り替えられない人もチラホラ。コロナウイルス感染症も熱中症もまだまだ継続して注意が必要な時期が続いています。つつい朝ご飯を食べないなんてことのないようにしましょう。早寝早起き朝ご飯ですよ！

奈良県立香芝高等学校 保健室



生活リズムを学校モードに戻しましょう



2学期が始まりました。夏休み中から保健室に来る人の多くは熱中症の疑いがあったり、息さを訴える人が多いのですが「朝食を食べる時間がなかった」「実は朝から具合が悪かったという人が結構多いのです。つつい、夏休みモードのままで朝ゆっくり過ごしてしまいがちです。気持ちを切り替え、体調を整えましょう。

9月9日は救急の日です



救急車の呼び方

119番!

119番通報をする時、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

火事ですか？ 救急ですか？

救急です

どうしましたか？

(誰が、いつから、どうしたか、どんな状態か)

場所はどこですか？

〇〇番〇〇番地です。近くに〇〇があります

名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です

学校では、年に何度か救急車の出動をお願いすることがあります。急病人が発生した場合など緊急性が高いと判断したときには、すぐに救急車を要請することとなります。

一方、救急車の数や救急隊員数は限られていますので、安易な救急要請は望ましくありませんし、実際、家庭において救急車を要請することはあまりないでしょう。しかし、大きなケガや急病など、いつもと違って緊急性が高い場合には、家庭においても救急車の要請が必要です。緊急時に慌てず対応できるよう、119番通報時の受け答えや、救急車到着までに用意すべき準備物についてあらかじめ知っておくことは大切です。左部と下記に、ポイントとなる内容を記載していますので、参考にしてください。う。

<救急車が来るまでに準備するもの>

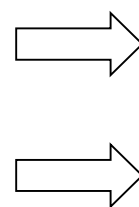
保険証、お薬手帳やお薬の入った袋、靴もしくはスリッパ、冬であればコート、病院から帰ってくるだけの交通費、余裕があれば着替えなど

※救急車を要請すべきかどうか判断に迷った場合には、電話相談窓口の「#7 119」に電話し、救急車要請の可否や応急手当等のアドバイスを受けることが可能です。

文化祭に向けて…食中毒に注意！

2学期といえば文化祭ですね。コロナウイルス感染症のため、なかなか調理の機会にめぐまれずに来ましたが今年は以前のように調理したおいしい食べ物を食べる機会に恵まれそうです。そこで気をつけたいのが食中毒です。家庭基礎で学んでくれていると思いますが、衛生面で気をつけることを2つ紹介します。

- 体調の悪い人（嘔吐・下痢・腹痛・風邪症状など）や、手指に傷・荒れ・やけどがある人は調理をしない
- 調理をする人は、調理器具と食材以外はさわらない



黄色ブドウ球菌が食べ物に付着するのを避ける

ウイルスや細菌は様々な物、場所にたくさんくっついていきます



文化祭に向けて…食物アレルギーにも注意！

アレルギーの症状は、短時間で症状が重くなっていきます。最悪の場合、心臓停止から死に至ることもあります。一つでも（軽症でも）アレルギーの症状が起きている場合は、必ず先生に伝えてください。



アレルギーの原因となる食品を食べる、触れる



・じんましん
・強いかゆみ
・まぶたやくちびるがはれる

・腹痛
・おう吐
・下痢

→ アナフィラキシー
全身にアレルギーの症状が出る状態

アナフィラキシーの中で、最も危険な状態
アナフィラキシーショック



・呼吸困難
・意識がなくなる
・心臓停止