



## 9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」。今年はこの9月9日を含む9月3日～9月9日は「救急医療週間」と定められています。ケガや事故はいつ起こるかわかりません。自分自身や身近にいる人がケガをしたときに対応できるように、応急手当の方法やAEDの場所などを確認しておきましょう。

### すり傷

傷口を清潔な水で洗いましょう!

擦り傷ができたなら、まず傷口の砂や泥などを水道水で洗い流してきれいにするのが重要です。

水で洗う処置には患部を冷やして痛みを和らげる効果が期待できます。



### 鼻血

うつぶいて小鼻をしっかり

押さえよう!

椅子などに座り、小鼻の柔らかいところを指でつまんで床や地面を見るようにします。その体勢のまま5～10分ほど安静にします。

※上を向いてしまうと鼻血が喉に逆流して気持ち悪くなり、嘔吐する可能性があります。

### やけど

すぐに冷やすことが大切!

やけどはすぐに流水でやけどした部分を冷やすことが大切です。冷やすことによりやけどが深くなるのを防ぎ、痛みを和らげることができます。

部位や範囲にもよりますが水道水で5分から30分ほどを目安に冷やしましょう。



日本医師会 HP、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP、日本創傷外科学会 HP を参考に作成

## 高田高校の AED の場所

高田高校には「職員室前の廊下」と「体育教官室」に AED が設置されています。いざという時のために AED の場所を確認しておきましょう。

### 職員室前の AED

職員室と保健室の間の廊下にあります。AED の後ろに救急用タオルケットとブルーシートを置いています。



### 体育教官室の AED

体育教官室に入って右上の棚に置いてあります。



## 奈良県救急安心センター相談ダイヤル #7119 を知っていますか?

奈良県では「救急車を呼ぶべきか」、「医療機関を受診したほうが良いのか」、「近くの医療機関が知りたい」などについて、24 時間 365 日いつでも看護師や相談員に相談することができる「奈良県救急安心センター相談ダイヤル(#7119)」を開設しています。

利用可能時間:24時間(年中無休)

利用方法:携帯電話や固定電話で #7119 に掛ける。

※県境地域は奈良県外につながることがありますので、0744-20-0119 に掛けてください。



# 自分に合ったストレス対処法を見つけよう

部活動や勉強に追われていたり、人間関係で悩んだりしてストレスを感じていませんか？

ストレスを感じると、私たちの心や体にはさまざまな反応が表れます。心理面ではイライラや不安、気分が落ち込むなどがあり、身体面では腹痛、頭痛、食欲低下や不眠などがあります。ストレスをそのままにしておくと、さらに心や体に負担がかかり、調子を崩してしまうことがあります。

まずは自分のストレスの反応に気づくことが大切です。そしてストレス反応に気付くことができたなら自分に合ったストレス対処法を見つけて、心の健康を守りましょう。

## ～ストレス対処法の例～

- 音楽を聴く
- ペットと遊ぶ
- 絵を描く
- 日記をつける
- 歌を歌う
- 深呼吸をする
- ヨガをする
- よく寝る
- ストレッチをする
- 甘いものを食べる
- おしゃべりをする
- 散歩する
- 自分の気持ちを  
書き出してみる
- ゆっくりお風呂に入る



ちなみに…  
この保健だよりを書いている芳田の最近のストレス対処法は「お菓子作り」です。ストレスで生まれたエネルギーをお菓子作りに注ぎ、出来たての甘いお菓子を食べると幸せな気持ちになれます。達成感を感じられ、甘いものも食べられるので、おすすめです！

## 腹式呼吸でリラックス

私たちが行っている呼吸は「胸式呼吸」と「腹式呼吸」に分けられ、腹式呼吸にはストレス解消に効果があると言われています。

**胸式呼吸**とは、普段私たちが日中に活動しているときにしている呼吸で、早く浅い呼吸です。

**腹式呼吸**とは、睡眠時やリラックスしているときにゆっくり深く呼吸をしているのが腹式呼吸です。

### 【腹式呼吸の方法】

①



②



③



②と③を  
繰り返しましょう。

背筋を伸ばして肩の力を抜きます。目を軽く閉じて、リラックスしてお腹に手を当てます。

まずは3～6秒かけて、口から息を吐きだします。お腹がへこむのを意識することが大切です。

息を吐き出せたら、今度は3秒ほどかけて、鼻から息を吸い込みます。息を吸い込むときに肩は上がらないように、お腹が膨らむのを意識しましょう。