

ほけんだより 9月

日中はまだ暑い日が続きますが、朝晩は少し涼しく感じられます。秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、体調を崩しやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

保健室からのお知らせ

学校の管理下でけがをして病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターの申請対象になります。保健室まで連絡をください。



なんだかなあー
思い当たるものはありますか?

なんだか
体がだるいなあー

朝ごはん、食べていますか？
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日は始めましょう。

なんだか
やる気がでないなあー

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。

まだまだ熱中症に

注意

水筒に汗拭きタオル準備OK?

今年の健康診断は
9月から
始まりました!



検診も3密を防いで、実施しています。
健康診断の器具もすべて使い捨てを使用します。

新型コロナウイルス感染症の影響で、4月から5月末まで学校が臨時休校だったため、予定通り実施ができませんでした。学校医の先生方と相談して、9月から少しずつ健康診断が始まりました。すでに9月1日・8日と1・2年生の内科検診が終わりました。専門の病院で診ていただいた方がよい生徒には、受診のお知らせが届きます。保護者の方と相談して受診してください。なお、今後の予定は以下の通りです。

日付	時間	行事	対象	使用場所	注意事項等
9月25日(金)	13:30~	内科検診 (四肢、結核健含む)	3年生	保健室	
10月15日(木)	13:30~	耳鼻科検診	4.5.6組 1年生	保健室	●事前アンケート…新人戦後に実施予定
10月中	13:30~	眼科検診	1.3年生、 2年抽出者	保健室	●事前アンケート…2年生のみ
11月中	13:30~	歯科健診	全校生徒	保健室	・事前調査及び歯みがきをしてから健診となります。

9月9日は「救急の日」 いくつ 9 のチェック! //

ケガをしたときは  1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ	2  1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る	3  1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる
もしものときは  1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする	5  1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す	6  1 左胸 2 真ん中 3 右胸
救急車のことは  1 110番 2 117番 3 119番	8  1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分	9  1 500台 2 3,200台 3 6,300台

0の数	
8以上	ばっちりいい感じ! 友だちにも教えてあげよう
5-7	もう少し! まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう! 次はパーフェクトかも?

応急手当

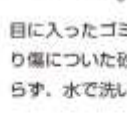
3つの「ない」

動かせない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない



目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう

あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽減しよう



倒れている人がいたら、何ができる?

令和元年度「救急・救助の現状」によると、119番通報してから現場に救急車が到着するまで全国平均で 8.7 分かかるといわれています。救急車が到着するまでの間、自分には何ができるのでしょうか?

①周囲の安全を確認してから近づき意識を確認
(両肩をたたきながら、大声で呼びかける)



②周囲の人に助けを呼びかけ、119番通報とAEDの手配を頼む



③胸と腹部の動きから、呼吸の有無を確認



意識がない!

呼吸がある

呼吸がない! または呼吸がとぎれとぎれ

気道確保
普段どおりの呼吸があるときや、人工呼吸をするときは、気道確保を行う。

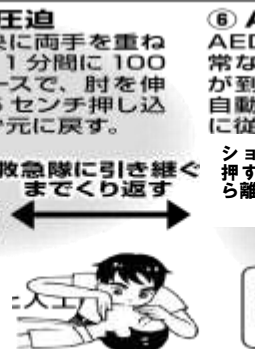


④胸骨圧迫
胸の中央に両手を重ねて置き、1分間に100回のペースで、肘を伸ばして5センチ押し込み、必ず元に戻す。

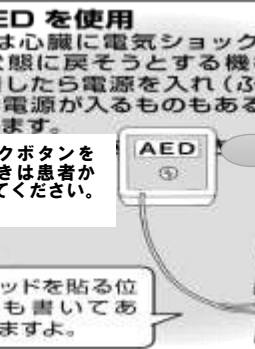


救急隊に引き継ぐまでくり返す

⑤人工呼吸(省略可能)
気道確保をして胸骨圧迫と人工呼吸を30:2で行う。



⑥AEDを使用
AEDは心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻そうとする機械です。AEDが到着したら電源を入れ(ふたを開けると自動で電源が入るものもある)音声ガイドに従います。



ショックボタンを押すときは患者から離れてください。

パッドを貼る位置も書いてありますよ。