

保健だより 9月

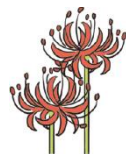
あつい? すずしい?

「今日」「いま」にあわせて

9月に入っても暑い日がありますが、それでも、夏から秋へ季節の変わり目をむかえ、朝や夕は涼しくなる日が増えてきました。



「衣替え」はもう少し先になりますが、服装や持ち物などを、その日の時の天気や気温、室温に合わせてこまめに切り替えながら体調を崩さないように過ごしましょう。例えば、朝、学校へ登校する前に、「暑くて汗をかきそうだから、着替えやタオルを持とう」「夕方は涼しくなりたいだから、長そでを持とう」など、天気予報を確認したり、お家の人と相談したりして、上手に体温調節をする準備をしましょう。



前高特保健室
9月号



学校内にひそむ けが・事故のキケン

けがで保健室を利用した人の記録を確認すると、学校内のいろいろなところでけがが起こっています。けがを減らすために、どこでけがが起こりやすいのかを知り、予防することが大切です。本校で目立つのは、校庭や農園などでの、体育や実習中のけがです。他にも教室からの出入り口や階段などでのけがも起こっています。こうした場所でのけがは、一人ひとりが、「走るとあぶないところだな」「向こうからだれかきてぶつかってしまうかも…」と、少し気をつければ減らすことができますね。



ケガをしたら…

まずは自分でできること

けがをしてしまったとき、すぐに処置ができないときの、手当のしかたを知っていますか?保健室や救急箱がある場所、病院へ行くまでに、まずしておいて欲しいことがあります。ぜひ覚えておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろよごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

緊急!

でも 正確に!



救急車の呼び方

- 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 自分の名前、現在地
(近くで目標になりそうな建物なども)、かけている電話の番号を正確に伝える
- 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 救急車が着いたら、救急隊員に状況
(どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など)をくわしく伝える



火事ですか、
救急ですか

救急です!
〇〇駅の前で…



携帯電話・スマホから通報したときは…

- 転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- 救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- 途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- 通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない

