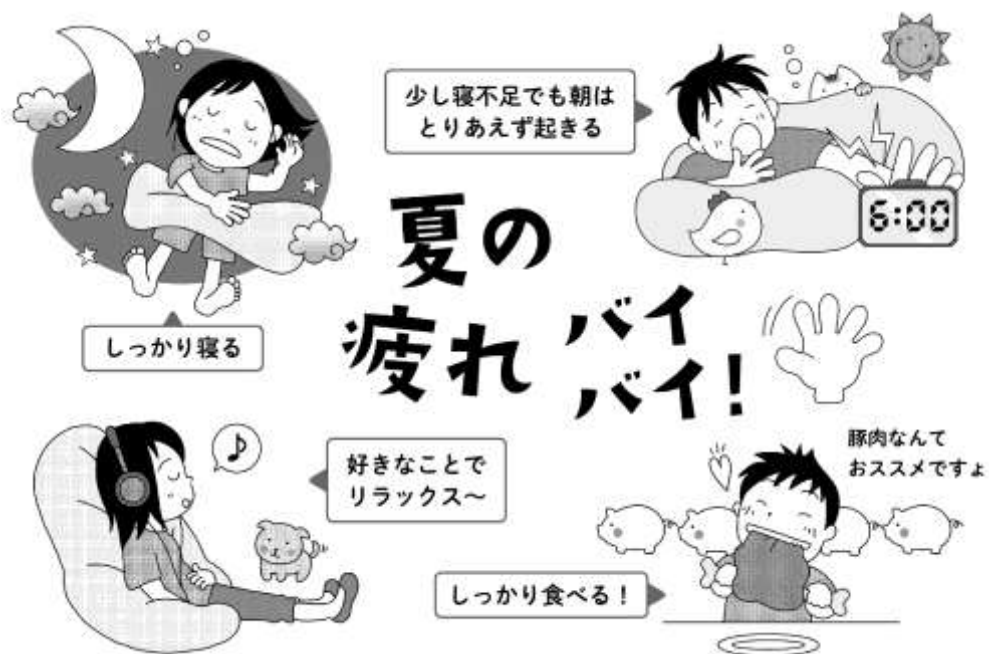


ほけんだより 9月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年9月号 (Vol.10)

2学期が始まって1週間、今週から通常時間割に戻ります。夜明けが遅くなり、日暮れが早くなって、少しずつ秋の気配は感じますが、まだまだ暑い日が続きます。

早寝、早起き、朝ごはんはもちろん、お昼ご飯も晩ごはんもしっかり食べて、運動して、いきいきと健康な毎日を送れるよう心がけましょう。



夏の疲れに効く食材はこれ！！

疲れをとるビタミンB1がたっぷりの豚肉・大豆・牛乳・玄米など
お肌の疲れに効くはずのビタミンCたっぷりのピーマン・ゴーヤ・いも類など
この他に、海藻や果物などミネラル分もとりましょう。
水分も多めに取りましょう。麦茶や水など糖分を含まないものがお勧めです。



緊急時持ち出し袋の中身は…
通帳、保険証、印鑑等、小銭、懐中電灯、充電器、ラジオ、予備の乾電池、毛布、軍手、ライター、携帯用トイレ、回路、新聞紙、救急用品、常備薬、食料品、衣類など家庭の状況にあわせて準備しましょう。

1923年（大正12年）関東大震災が起こったこの日を「防災の日」としています。地震だけではなく、近年頻繁に起こる豪雨災害への備えも必要ですね。

この機会に家庭での備蓄品や救急用品、緊急持ち出し品等の確認、避難経路や避難場所等を確認しておきましょう。発生状況や遭遇場所によっても避難や連絡方法が変わってくるので、いろいろな場面を想定して家族で話し合っておきましょう。



とっさのけがや病気の時、最初の判断と応急処置がとても大切です。「救命処置」はまさに命の危機にある時行います。心肺蘇生法やAEDの使い方を復習しておきましょう。1年生は3月に救命救急講習を行います。それまでの間に調べて、イメージトレーニングしてみてください。

けがや熱中症の応急手当の方法や救急車の呼び方など、覚えておいてもらいたいことがたくさんあります。自分や家族、周りの人たちのために、しっかり身につけておきましょう。

救急車を呼ぶときは…

1. 119番にかける
2. 「火事ですか救急ですか」と聞かれるので「救急です」と答える
3. どこで、誰が、どんな状態か、をはっきりと答える
4. 救急車が来るまでにすべきことなど指示されるので、指示に沿って行動する

応急手当、覚えておきましょう

ケガをしたら… まずは自分で、できること!

夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっていると知らぬケガをすることも。そんなときは、すぐ保健室…のほか、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。おぼえておいてくださいね。

【あらう】
傷口についた砂やドロ、よごれをあらう流す

【おさえる】
傷口を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】
ビニール袋に入れた氷などでひやす

【やすむ】
なるべく動かず、静かにじっとしている

傷の状態によっては、おうちで様子を見ても良いものもありますが、念のため専門医を受診しましょう。

R^{レスト}est…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I^{アイス}ce…冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。

氷は直接あてないようにします



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C^{コンプレッション}ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E^{エレベーション}levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

けがをしないことがいちばんです。

- ◇ 運動の前にはしっかり準備体操をする
- ◇ 十分な睡眠で集中力を高める
- ◇ 爪を切っておく
- ◇ 周りの人に気を配る
- ◇ クールダウンをしっかり行う