

保健だより

平成 27 年 9 月 3 日
豊玉中学校 保健室

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み明けは毎年、「朝起きるのがつらい」「夜中まで眠れない」「食欲がわかない」「体調が悪い」などをうったえる生徒が多く保健室に來ます。夏休み中に生活リズムを崩してしまったために、学校生活に体がついていけないことが多くの原因です。正しい生活リズムを取り戻すために、睡眠をとり、3食しっかり食べるようにしましょう。



9月1日は防災の日！ 9月9日は救急の日！

9月は防災の日や救急の日があり、身の回りの安全について考えてほしい月です。大地震や集中豪雨による被害など大きな災害はもちろんのこと、日頃の生活でも一歩間違えたら大きなケガにつながるような場面もみられます。自分でできること、まわりの人にしてあげられることを知っておき、いざという時に自分やまわりの人を守れるようになってもらいたいと思います。

《防災》

地震や洪水、津波などの災害はいつどこで発生するかはわからないため、明日起きるかもしれないと思って今すぐにでも準備することが大切です。



震災時には電気・ガス・水道が止まる可能性があります。東京都では、万が一震災で止まってしまった場合、電気は7日、水道は30日、ガスは60日程度での復旧を目標にしているそうです。つまり、そこまでは自力で対応しなければいけないということです。

もし止まってしまったら…

電気 … 夜になると家も外も真っ暗になります。また、携帯の充電もできませんし、テレビを見ることもできません。

水道 … 飲む、料理、トイレ、歯みがき、風呂、手洗いなどの水が全て使えなくなります。

ガス … 食事の調理ができなくなり、暖かいお風呂に入ることができません。

このように想像してみると当たり前のことが全くできなくなるということがわかります。1週間以上は自分たちで生活できるよう防災グッズを用意しましょう。防災グッズについては東京都の防災ホームページなどを参考に自分が必要なものを準備してください。



AEDの使い方



- AEDとは？** 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医療機器。
- どんな時に用意？** 「意識がない」「呼吸をしていない」「心臓が止まっている」「心臓が痛いと言って倒れた」など。
- どこにある？** 学校や区役所などの公共施設に必ずあります。また大きな公園、会社などにも置いてあることがあります。
豊玉中では、先生の玄関に設置してあります！
- どうやって使う？** 機械のフタを開けて電源を入れ、ついている絵のとおり電極パッドを貼る。ここまでやれば後は機械が指示を出してくれるのでその通りにやればいいだけです。
- 使って大丈夫？** AEDは、心臓が動いていて電気ショックが必要ない状態の時は電気が流れないようにできています。初めての人でも使用できます。

AEDは誰でも使えるようにできていますが、実際に使う時にあわてないために、消防署や様々なところで救命講習会をやっています。ぜひ興味のある人は参加してみてください。



いざというときの応急手当

普段、学校でケガをしたときは保健室で、家ではおうちの方が処置をしてくれると思いますが、誰もいない時にケガをしてしまった時や災害の時などは自分たちで応急手当をしなければいけない場面があります。いざというときに備えて覚えておきましょう。

止血

出血している傷口をきれいなガーゼやハンカチなどで直接強くおさえて、しばらく圧迫する

骨折や捻挫

- ・安静にし、患部を固定し、冷却する。
- ・患部の上下の関節が動かないように※副子（ふくし）を当て固定する。
※副子とは骨折等をした部分が動くのを防ぐため、体に当てる物を言い、十分な長さ、強さ、幅があればどんな物でもOK（新聞紙、雑誌、段ボール、傘、野球バットなど）



やけど

- ・すぐに冷たい水などで痛みがとれるまで冷やした後、濡れタオルや氷のうなどで冷やす。
- ・服の上からやけどをした場合、脱がずにそのまま服の上から冷水をかける。