

保健だより



H27.9.4

練馬区立練馬中学校 保健室

★★夏休みが終わりました★★



夏休み中は元気に過ごせましたか？3年生は修学旅行、1年生の校外学習、全校での合唱コンクールと楽しい行事が控えています。早く学校生活のリズムに戻し、楽しい学校生活を送りましょう。

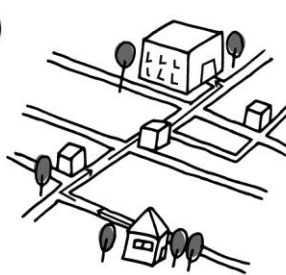
9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

覚えて
いますか？

「いざ」というときの…



◎ 非常口



◎ 避難経路



◎ 避難場所



⚠ 崩れやすい場所
がけなど



⚠ 川の周辺、
海の河口、



⚠ 倒れる・壊れる
危険がある建物



練馬中には AED が 2 台あります。
どこにあるか知っていますか？

もし、みなさんが、その場で、誰かに、「AEDを持ってきて」といわれたら、AEDを持ってかけつけてください！

校内のどこにあるか確認しましょう！

1台は、校庭に1分以内に持っていけるところ、
あと1台は体育館に1分以内で持っていけると
ころにあります。



救急の手当 これをしてはいけません!

<p>過呼吸</p>  <p>ペーパーバック法をしてはいけません!</p>	<p>紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行うと、低酸素になって危険なので、してはいけません。</p>	 <p>過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。</p>
<p>やけど</p>  <p>やけどに直接水をあててはいけません!</p>	<p>水や水のうを直接あてると、深傷になることがあります。</p>	 <p>水道の流水で、痛みがやわらかまで冷やします。(5～10分が目安)</p>
<p>歯</p>  <p>ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません!</p>	<p>抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ちたり、こすり洗いをしてはいけません。</p>	 <p>歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれませんが、牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。</p>
<p>鼻血</p>  <p>鼻血で上をむいてはいけません!</p>	<p>上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。</p>	 <p>鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。</p>
<p>つき指</p>  <p>つき指は、引っ張ってはいけません!</p>	<p>引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。</p>	 <p>割木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)</p>

夏休みあけのみなさんへ

- 健康診断で、視力や歯科の治療のお知らせなどをもらったみなさんは、受診や治療は済みましたか？治療が済んだら、受診報告書の提出をお願いします。まだの人は、なるべく早く受診しましょう。
- 部活動などでけがをし、病院や整骨院にかかった場合、日本スポーツ振興センターに申請できます。書類が必要ですので、保健室に知らせてください。

