

ほけんたより 9月

相馬市立向陽中学校 保健室 2015・9・4

足りていますか？ あなたの睡眠時間

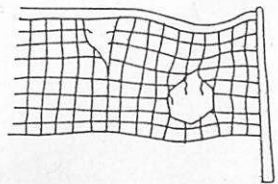
夏休みが終わり、学校中心の生活がスタートしました。それに伴う生活リズムの変化に加え、暑さ、体育大会の練習や部活動、さまざまな学校行事もあり、疲れがたまっていると思います。体調をくずしたり無理をしていませんか？ とりわけ、この時期は心身を休める時間、睡眠をしっかりをとることを意識してほしいと思います。

さて、「十分な睡眠を」と言うとき、みなさんからよく出るのは「何時間寝ればいいんですか？」という質問。でも実は、必要な睡眠時間は一人ひとり違います。本来起きている時間である昼間に眠くならないために、自分はどのくらい眠ればいいのか…それを把握し、疲れているときは少し多めに睡眠時間をとるなど、自分で管理しながら生活しましょう。

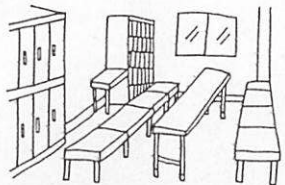


部活動でのけが・事故防止…

器具・設備をチェック！



壊れているもの、
壊れそうなものがないか



整理整頓は
されているか



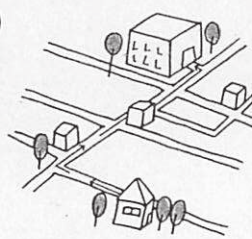
正しい使い方を
しているか

覚えて
いますか？

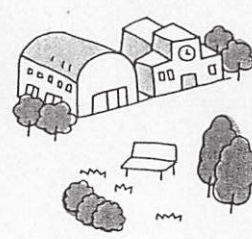
「いざ」というときの…



◎ 非常口



◎ 避難経路



◎ 避難場所



！
がけなど
崩れやすい場所



！
川、河口、
海の周辺



！
倒れる・壊れる
危険がある建物

大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要があるとき…なるべく冷静に、かつ急いで行動するためには、こうした情報面でも日頃からの備えが欠かせません。「どこに避難する？」「どのルートで？」「近づくないほうがいい場所は？」など、定期的に確認、アップデートをしておきましょう。

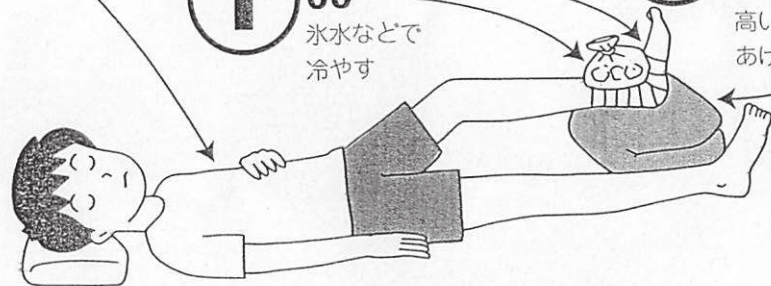
ぶつけた ひねった… すぐに「RICE」

Rest
体を安静にして休める

Compression
包帯で
軽く圧迫する

Ice
氷水などで
冷やす

Elevation
心臓より
高い位置に
あげる



打撲や捻挫などのけがをしたとき、患部には炎症（発熱、発赤、腫れ、痛み、機能障害）

ほけんだより 9月

相馬市立向陽中学校 保健室 2015・9・4


救急の手当 これをしてはいけない!

過呼吸



ペーパーバック法をしては
いけない!

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、してはいけない。



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

やけど



やけどに直接氷をあてては
いけない!

氷や氷のうを直接あてると、凍傷になることがあります。




水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。(5~10分が目安)

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いはしてはいけない!

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ない。



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。

鼻血




鼻血で上をむいては
いけない!

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。



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。

つき指



つき指は、引っ張っては
いけない!

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけない。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。



副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)

119番 かけられますか?



119番に電話 スマホからでも局番はいりません

あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか? 救急ですか?	救急です
場所はどこですか?	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか?	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛がっています
あなたのお名前と、いまかけている 電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇

AEDをこわがらない!

AEDって、難しそうなんだけどだれでも使えるの?

- 音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき?

- 意識がないとき。
- 呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの?

- 必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



わたしの学校のAEDがある場所は

職員室です。

