

保健だより

平成29年9月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

夏休み中は大きなけがや病気もなく、元気に過ごせましたか？

2学期がスタートとするこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、学校祭などの準備で忙しいことなどから、体調管理が難しい時期ですね。

夏休み中に乱れた生活リズムを立て直し、元気に2学期をスタートさせましょう！！

夏休みに乱れた生活リズムを立て直そう！！

- 朝** ・時間に余裕を持って起きましょう。
・朝ごはんを必ず食べましょう。
- 昼** ・しっかり勉強や運動をしましょう。
・効率よく時間を使いましょう。
- 夜** ・スマホやゲームを寝ながらするのはやめましょう。
・就寝時間を決めて、夜更かしをしないようにしましょう。

9月は1日が防災の日、9日が救急の日です。学校では10日に体育祭もあります。けがや災害から自分や人を守る知識は、普段から繰り返し学ぶことが大切です。いざ！という時に戸惑わず、適切な対応が取れるために、今月は「救急処置」についても一度再確認しておきましょう！！

打撲・捻挫・骨折のとき・・・RICE

- Rest (安静)**・・・けがの部分動かさない。
- Icing (冷却)**・・・内出血や腫れをおさえるために冷やす。
- Compression (圧迫)**・・・内出血や腫れを圧迫しておさえる。
- Elevation (挙上)**・・・けがの部分心臓より高く上げる。

突き指はぜったいに引っぱらないこと！！

☆出血した（転んで膝をすりむいた）とき

水道水でよく洗い、清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血する。

☆やけどをしたとき

水道水で痛みが軽くなるまで冷やす。（5分から10分程度）
直接氷をやけどの部位に当てない！！

☆鼻血が出たとき

下を向いて鼻をつまみ、鼻の奥にむかって強く押さえる。
血は飲み込まず、吐き出すこと！！



心肺蘇生とAED・・・あっ！人が倒れてる。正しいのはどっち？

① ②の正しいと思うほうを選んでください。

- 意識を確かめるために** ①肩を軽くたたきながら、大声で呼びかける。
②試しに起こしてみる。
- 意識がないときは** ①顔をたたいて意識を呼び戻す。
②応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ。
- 呼吸を確かめるために** ①胸と腹部の動きを見る。
②鼻をつまんでみる。
- 呼吸がないときは** ①とにかくAEDが来るのを待つ。
② AEDが到着するまで胸部圧迫を行う。



- ・肘を伸ばし、胸の中央部に両手の掌を重ねて置く。
- ・1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す。
- ・成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈むくらい押す。

AEDが到着したら



- ・音声ガイドに従って操作する。
- ・AEDと胸部圧迫を繰り返す。



*答えは①→②→①→②

全問正解しましたか？



の設置場所は知っていますか？

体育館横南階段と**教務室東手洗い場**にあります。緊急時に備えて必ず設置場所を確認しておきましょう！！