

保健だより8・9月号



R5.8.28 宇和島南中等教育学校 保健室

夏休みが明け、体育祭練習が始まりました。まだまだ暑い日が続くため、日頃の健康管理や熱中症対策を十分に行いましょう。また、ケガをした時には応急手当をしっかり行い、悪化を防ぎましょう。



規則正しい生活を送り、熱中症を予防しましょう！

□早寝、早起きをしてしっかりと睡眠をとりましょう！

□朝ごはんを食べて登校しましょう！

□こまめに水分補給をしましょう。のどが渇く前に水分補給を！

□体調が悪いときには、無理をせず早めに周りの人に知らせましょう！

□周囲に体調が悪そうな人がいたら、声をかけて、教員に連絡してください！

15～30 分ごとに
1 回、コップ 1 杯程度を
目安に飲みましょう。



応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P プロテクト Protect

(保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト (安静) Rest

楽な姿勢を保つ

I アイス Ice

(冷却)

氷で患部を冷やす



C コンプレッション Compression

(圧迫) 患部を圧迫する



E エレベーション Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

S サポート Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)

患部を固定して安定させる

傷口が汚れていたら、水道水できれいに洗ってから、保健室へ来るようにしましょう。



出血している場合は、清潔なティッシュやハンカチで抑えて保健室へ。



9月1日は防災の日

地震や豪雨災害など、大きな自然災害が頻発する中、もし、こんな場所にいるときに災害が起こったら？と、おうちの方と一度話し合い、もしもの時に落ち着いて行動できるように、防災グッズの準備や、近くの避難場所など確認してみましょう。



避難経路

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に掛けて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



「MySOS 救命・救急 応急手当ガイド AED マップ」を知っていますか？

株式会社アルムが開発・提供する救命・健康サポートアプリです。自分や家族の健康・医療の状態を記録することや、救急時や災害時にはSOSの送受信や119番通報ができます。

また、掲載された救急ガイドに沿って一次救命処置や応急手当をすることもできます。

ぜひ活用してみてくださいね。



株式会社アルム公式サイトより引用