

# Health 9月



平成28年9月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

いよいよ9月。体育祭の練習が本格的に始まります。身体と生活のリズムは戻りましたか？まだ夏休み気分が抜けない人は、睡眠時間をもう一度見直してみましょう！夜はよく眠り、授業中はしっかりと勉強する！そうすることで身体がリズムを思い出しますよ。

## 「アクティブ健康観察」してますか？

最近つこいくらいに保健だよりに掲載している「アクティブ健康観察」ですが、そろそろみんなの中に定着してきているでしょうか。保健室に来室した際みんなの言動から、自分の健康について興味を持ち始め、健康管理が出来てきたことが分かります。

例えばこんな変化がありました。 \*S:生徒 T:養護教諭

**これまで** **最近**

**ケガの場合**

S:「先生痛い」  
T:「どこが？」  
S:「足」  
T:「どうしたの？」  
S:「こけた」

S:「さっきの体育の時間にサッカーをしていて、不注意でボールの上に乗ってしまい転びました。足を擦ったので洗ってきましたが血が出るので絆創膏をください。」

**これまで** **最近**

**病気の場合**

S:「頭痛いー！」  
T:「いつから？」  
S:「昼休み」  
T:「原因は？」  
S:「分からん」

S:「朝から頭が痛いです。昨日寝るのが遅かったからかもしれないので少し休ませてください。」

☆ **最近**は、ケガや病気の原因を考え、しっかりと説明しています。自分の身体を大切にする意識も出てきていますね！

## 救急手当！あなたならどうしますか？

自分や友だちがこんなことになったら、あなたはどのようにするでしょうか？正しいと思っていることでも、間違っていることもあるかもしれません。確認してみましょう！

<p><b>過呼吸</b></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」を過呼吸の時にすると、低酸素状態になって危険です。</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><b>やけど</b></p> <p>やけどに直接水をあててはいけません！</p>	<p>氷や水のうを直接当てると、凍傷になることがあります。</p>	<p>水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。(5~10分が目安)</p>
<p><b>歯</b></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たら軽く水で洗います。歯の根元を持ちたり、こすり洗いはしないでください。</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。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。</p>
<p><b>鼻血</b></p> <p>鼻血で上をむいてはいけません！</p>	<p>上を向いたり、仰向けに寝ると血が喉に流れます。首の後ろをたたいてもとまりません。</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><b>つき指</b></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・もむはしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり悪化させます。</p>	<p>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)</p>

覚えておくくと便利です

**110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに

**#9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたづら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

**#8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

**119** …火事などの緊急のケガ・病気などのとき

**118** …海でのトラブル発生時に

**171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って落ち着いて話そう

保健室前には美鈴が丘地区AEDマップを掲示しています。ぜひ確認してみてくださいね。

## AEDはどこにある？

毎日みんなが通学している学校。どこにAEDがあるのか知っていますか？分からない人はぜひ校内を歩いて見つけてください。2箇所に設置されています(ヒントを見てね)。同時に、なぜその場所に設置されているのかも考えてみてください。

AEDは学校以外にも、駅、役所、公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、運動施設などに設置されています。事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。あなた自身はもちろん、家族や友だちを守るためにも、家の近くやよく行く場所での設置状況を確認しておきましょうね。

