

# 保健だより

愛媛県立松山北高等学校保健室 令和4年9月

残暑が厳しい時期ですね。しっかり水分補給をして、体調管理に努めましょう!

体育大会からの疲れが溜まっていると思いますが、しっかり切り替えて規則正しい生活を送りましょう♪

<3年3・4組 保健委員>

まだまだ  
熱中症に注意!



## もしものときの 備え できていますか?

友だちがケガをした! どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

**!** 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った! シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

**+** 5分以上の圧迫止血を! **+**

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

手と指を覆って感染を防ぐ

**!** 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた! 一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

**+** 絶対に目を離さず様子を見守る **+**

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に!

頭を打ったら必ず病院へ!

**!** 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした! 「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

**+** ゆっくり呼吸するように促す **+**

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

過呼吸で死んでしまわないように、落ち着かせよう

**!** サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した! 「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

**+** まずは基本の応急手当を! **+**

- ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

プレーを続けること悪化の危険が!

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

### 災害時の節水に大活躍!?

## キッチンラップ

**地** 震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



#### 災害時の使い方

- ◎ 食器に敷いて食事をする  
➡ 食器を洗わなくてよい
- ◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする  
➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

変わりめにも注意を

夏 ↓ 秋 の

### 天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



### 昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。

