

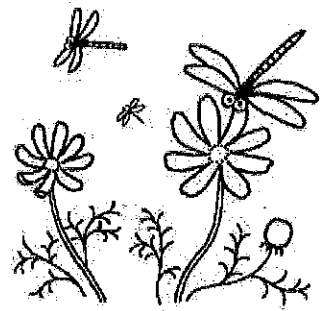
ほけんだより

八王子市立長房中学校

保健室

令和2年8月24日

例年より短く、何かと制限の多い夏休みでしたが、ゆっくり休養がとれましたか？
まだまだ暑い日が続きますが、夕方に聞こえてくるヒグラシの声に、季節の移ろいを感じます。夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、今後の気候の変わり目で体調をくずしやすくなります。良質な睡眠と朝ごはんをしっかりとって2学期のリズムを作りましょう！



～ 9月9日は救急の日～



誰でもできる応急手当クイズ！

① 校庭で転倒し、ひざを擦りむきました。

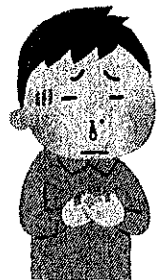
正しい応急手当は？

- A 消毒液をたっぷりつけて消毒する
- B 流水でよく洗う
- C すぐにバンソウコウをはる

② 鼻血が出ました。

正しい応急手当は？

- A 強めに鼻をかむ
- B 鼻をつまんで上を向く
- C 鼻をつまんで下を向く



③ バレーボールで突き指しました。

正しい応急手当は？

- A 動かさずによく冷やす
- B 指を引っ張ってまっすぐに伸ばす
- C 動くかどうか確かめる



④ 彫刻刀で指を切ってしまいました。

正しい応急手当は？

- A 手首のあたりを抑えて止血する
- B 切った方の手をだらんと下げる
- C 傷口をギュッと抑える

⑤ 野生のネコに噛まれて血が出ました。

正しい応急手当は？

- A 迷わず病院に行く
- B ピンセットで汚れを取り除く
- C ネコを連れて帰る

ニャー



⑥ 突然、外で友人が倒れました。

正しい応急手当は？

- A 意識を確認するためにゆすって起こす
- B 触らずに大丈夫？と声をかけ、救急車を呼ぶ
- C 水をかけたり、飲ませたりする

答え＆解説は裏へ



答え&解説

① B・・・砂がついた状態では、その上から消毒しても意味がありません。

流水で洗うのが一番！洗ってから保健室へ！

② C・・・小鼻をしっかりとつまんで、鼻血が口に流れてこないように下を向く。

頭などをぶつけて鼻血が出ている場合は病院に行く必要があります。

③ A・・・突き指をして、引っ張ったり振ったりする人がいます。とにかく動かしてはダメ。

骨折の可能性もあるのでまずは安静&冷却。変形などがある場合は病院へ。

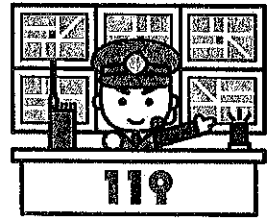
④ C・・・切った場所を清潔なハンカチなどで、直接抑えて止血し、心臓より高く上げましょう。

⑤ A・・・野生の動物は（ネコに限らずイヌやネズミ、ヘビなども）どんな菌をもっているかわかりません。噛まれて出血した場合は病院での適切な処置が必要です。

⑥ B・・・意識がない場合は脳に異常がある可能性があります。揺らしたり無理に起こしたりすると危険です。声をかけても反応がない場合はすぐに救急車を要請します！

意識がない人を見つけた場合には、救急車を呼ぶと同時に、**AED**を使います。

長房中の**AED**は**事務室の受付**のところにあります！学校や、学校の近くで「**AED**を取って来て！」と頼まれることもあるかもしれません。覚えておきましょう！



保健室のつぶやき

新型コロナウイルスの正体はまだ謎が多く、油断ができない状況が続いています。第二波とも言われる感染の波は、東京都だけでなく全国的に広がっていて、いつ・どこで・誰がかっても不思議ではない状況です。同時に、若者は感染しても重症化しないケースが多いことも分かってきました。無自覚に友人や家族に感染させないよう、引き続き感染症対策にも気を付けて過ごしましょう。2学期も、マスク・マイハンカチ・健康観察カードを毎日忘れずに持参しましょう。

また、この長期にわたりコロナと戦いながら、医療や介護に従事されている方、働く人を支える保育士さん、インターネット利用者が増えて忙しそうな配達員さん・・・挙げたらきりがありませんが、多くの人のおかげで、私たちの暮らしは成り立っています。このことに改めて感謝したいですね。



もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



タオル・ハンカチも