

健やか

新篠津村立
新篠津中学校
保健だより
No. 11
2020. 9. 1

今日から9月になりました。先週の猛暑に続き、9月も例年より暑くなるようです。9月は体育祭が控えています。暑さと体育祭練習で、身体に疲れがたまりやすくなるので、バランスのいい食事や十分な睡眠時間を意識し、元気に過ごしましょう！

9^{きゅう}月9^{きゅう}日は「救急の日」です

◎こんなときの〈応急手当〉



◆◆◆ 鼻血 ◆◆◆

- ①座って下を向き、鼻のふくらんでいる部分をつまむ。
このときは、口で呼吸する。
- ②止血の状況をみながら、安静に過ごす。なかなか止血できない場合は、清潔なガーゼを鼻の奥につめる。



注意すること

上を向く、横になる、首の後ろをたたくなどはしてはいけません。止血効果はなく、逆に血がのどに流れてきて気持ち悪くなります。

◆◆◆ やけど ◆◆◆

- ①すぐに水道の流水で冷やす。程度によるが、およそ10～15分くらい。

注意すること

水ぶくれができた場合、水ぶくれは細菌から患部を保護する効果があるので、つぶしてはいけません。大きめの絆創膏やガーゼで保護して、なるべく早く受診（皮膚科）しましょう。

◆◆◆ すり傷 ◆◆◆

- ①水道水で傷口をよく洗う。
- ②清潔なガーゼや絆創膏で傷口を覆う。

注意すること

消毒液は、健康な皮膚や菌までも殺してしまうため、最近ほとんど使われていません。傷口を水でよく洗うことで十分な消毒効果が得られます。

また、傷口の砂やゴミがきれいに洗えない場合や傷が化膿（赤く腫れる、痛みが強いなど）している場合は、受診（皮膚科）しましょう。

◆◆◆ ねんざ ◆◆◆

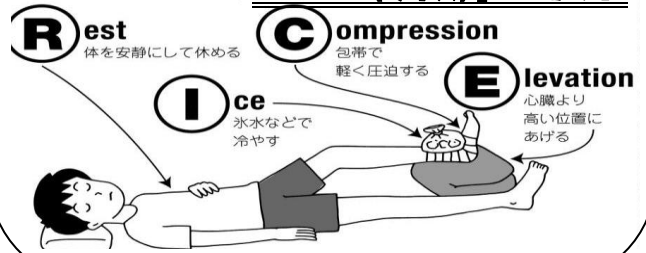
- ①患部を動かさないように圧迫固定し、冷やす。
- ②高い位置にあげ、安静にする。

注意すること

無理に動かさずに安静にして、受診（整形外科）しましょう。

【ぶつけた…ひねった…ときは、

「RICE(ライス)」が基本!



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

知っていますか？ 救急車の呼び方

①119番に電話をかけます。

もしもし



②「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。

③今いる場所をできるだけ正確に伝えます。
(住所や目印となるもの)



④事故やけがをしている人の状態を伝えます。

ピーポーピーポー

⑤自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。



こんなときは
ためらわずに！

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・判断に迷う

こんなことでは
かけないで！

- ・いたすら
- ・軽いけが
- ・タクシー代わりに

●携帯電話・スマートフォンから
かけるときは

- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
- ・途中で切れないように今いる場所まで立ち止まって話します。
- ・救急車が来るまで電源は切らないようにします。



家で家族が調子悪くなった、道を歩いていた人が倒れている…など、皆さんがいつどこで救急車を要請する場面に遭遇するか分かりません。突然の事態で、パニックになるかと思いますが、少しでも冷静に行動できるよう、頭の中でイメージしておくことが大切です！



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS