

ほけんたより 9月+

平成26年9月
進徳女子高等学校 保健室発行

～夏休み明けの健康管理について～

夏休みをみなさんはどのように過ごしましたか？毎日ダラダラ、ゴロゴロと過ごしてしまった人はいませんか？まずは生活リズムを学校モードに戻しましょう！！

これから、たくさんの学校行事がありますね。万全な体調で臨めるように、良い生活習慣にしていきましょう！



どこにあるか知っていますか？
本館1階、階段と事務室の間にありますね！！確認しておきましょう。



夏休み直前、7月18日に生徒会・運動部の代表の生徒は、消防署の職員による救急法・AEDの講習を受けました。生徒は、真剣に取り組み心肺蘇生、AEDの使用方法を体験し、学びました。大切な人が急に倒れた時はもちろん、街中で知らない人が倒れた時も、冷静に動ける人になりたいですね。また、小さな怪我也、応急処置の方法を知っておきましょう！！
→裏の「救急力検定」をやってみましょう！



応急手当
ここまでは
自分でしょう

すり傷
切り傷

水道の水で洗う

傷口についた汚れやばい菌を洗い流します。

血が
出ている

傷口にハンカチを当て、強くおさえる

出血を止める、体の動きを助けます。

くじいた
突き指

水や氷で冷やす

痛みをおさえ、はれや炎症を少なくします。

日本学校保健研修者「健」より



夏季休暇中に、クラブ活動や学校への登下校、学校が主催した行事(学校内外)に参加し、ケガ等が発生し、医療機関にかかった人は保険(日本スポーツ振興センター)の対象になり、手続きをすれば、費用が戻ってきます。手続きの方法については説明しますので、保健室に来てください。

安佐北区・安佐南区の大規模土砂災害について

8月19日からの豪雨により大規模な土砂災害が発生しました。お亡くなりになられた方のご冥福を心よりお祈りいたします。被災者の皆様に心からお見舞い申し上げます。また、今なお行方不明とされている方の、一刻も早い救助をお祈りいたします。

本校の生徒は、全員無事でした。この土砂災害から2週間が経過、広島県内外からは、たくさんのボランティアの方が来られ、作業をしています。また、本校の卒業生も参加したという話を聞き、辛く悲しい災害ではありますが、彼女達の“他人事にするのではなく、支えよう”というあたたかい心を大変誇りに思います。

☆今月のスクールカウンセラー来校日☆

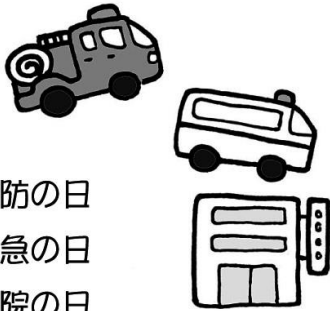
9月3、9、10、17日です。10、17日(水)は予約が取れます。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方もご相談いただけますので、担任の先生または保健室の河合までお問い合わせください。



救急力検定



1 9月9日は、何の日？



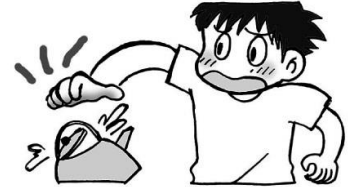
- ①消防の日
- ②救急の日
- ③病院の日

2 鼻血の手当てで、正しいのは？



- ①鼻をつまんでうつむく
- ②顔を上に向ける
- ③首の後ろをたたく

3 やけどの手当てで、まちがっているのは？



- ①水で冷やす
- ②水ぶくれをつぶす
- ③原因になったものを遠ざける

4 出血を止めるには？



- ①水で洗い流す
- ②ひもでしばる
- ③布やガーゼを当てて強く押さえる

5 ^{エーイーデー}AEDは、何のために使うもの？



- ①ひどい出血を止めるため
- ②心臓のけいれんを止めるため
- ③呼吸を助けるため

6 救急車を呼ぶときの電話番号は？



- ①110番
- ②117番
- ③119番

7 スポーツのけがの手当ての基本はRICE。
Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは？



- ①Excite (興奮させる)
- ②Elevation (上げる)
- ③Enjoy (楽しむ)

8 ぶつかって歯が抜けた！
抜けた歯はどうする？



- ①捨てる
- ②熱湯で消毒する
- ③牛乳にひたして歯科医へ

9 急病人やけが人を見かけたら？



- ①助けを呼び、自分にできる応急手当てをする
- ②見て見ぬふりをする
- ③だれかが助けるのを待つ

8問以上正解のあなた

1級 応急手当てに関する知識はバッチリ。実践にも生かしてください。

6問以上正解のあなた

2級 まちがったところを見直して、正しい知識を身につけましょう。

正解が5問以下のあなた

3級 この機会に、応急手当ての基本をきちんと覚えておきましょう。