

ほけんだより 9月

令和4年9月9日
五所川原農林高等学校
保健室

<9月の学校保健目標>

- 正しい応急処置の仕方を知ろう
- 手洗い・換気・マスク等の感染予防対策を徹底しよう!

9月1日は防災の日、 9月9日は救急の日



9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』です。9月1日には地震と火事を想定した防災訓練も行われましたね。

『災害』も『救急』も、いつ、誰の身に起こるか分かりません。8月には津軽地方でも豪雨による災害がありました。他にも猛暑、台風、地震など数々の自然災害が発生しています。学校では、保健室では対応できない体調不良やケガなどで救急車を要請することも毎年のようにあります。そんなもしもの事態に、自分そして自分以外の人の命を守るためには、日頃から一人ひとりが災害や救急に関心を持って生活し、備えをしておくことが大切です。いざという時のための防災グッズや救急用品を準備しておきましょう。

五農では毎年1年生を対象に救急法講習会を実施しています。みなさん、心肺蘇生法の方法はまだ覚えていますか？AEDの場所を覚えていますか？AEDは使えますか？救急の時は何番に電話すればいい？（救急は119番です）いざという時、みなさんの勇気と行動が誰かを助け、命を救うことができます。あわてず行動できるように、この機会にぜひ防災と救急について考えてみてください。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
+ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す	+ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす	+ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する
+ 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う	+ つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える	+ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

覚えておこう！



★9月21日(水)は全校稲刈り競技会が予定されています。毎年、切り傷などのケガ人ががえます。軍手の着用、正しい方法で稲を刈るなどの安全対策もしっかりして楽しい行事にしましょう。

夏 ↓ **秋** の 変わりめに注意を

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。

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。

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。

寒暖差が大きい季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。天気予報をチェックして、気温にあった服装の準備をしましょう。実習で外に出る機会も多いと思います。汗ふきタオルや、日焼け対策も忘れずに。まだまだ熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。

また、秋は蜂（はち）の活動が活発になる時期です。蜂は黒色を好んで寄ってきます。香水などの匂いにも敏感です。蜂や蜂の巣をみかけたら、ちょっかいを出したりせずすぐ先生方に知らせてください。

もし、蜂に刺された！という時は、早めに保健室に来てください！！

おぼえておこう こんなときどうする？

<p>ボールがあたった</p> <p>ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p>洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p>傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p>小鼻をつまんで下を向く</p>
<p>足首をひねった</p> <p>安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p>清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>

まずは正しく応急手当をしましょう。
症状が重い時、なかなか回復しない時は医療機関を受診しましょう。

ふだんから知っておきたい **胸骨圧迫**の？ ハテナ **圧迫!**

Q. 胸骨圧迫はなぜするの？
胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？
圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？
大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。

心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！



保健室からの
お知らせとお願い

- 夏休み中に歯科・眼科・内科等で検査や治療を受けた人は、「受診報告書」を保健室に提出してください。
- まだまだ新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。毎朝の健康観察、正しいマスクの着用、手洗いや手指消毒、換気など、自分で出来る感染予防対策をしっかりと学校生活や行事を楽しみましょう。
- 3年生はこれから進路活動が活発になります。また、学校ではたくさんの行事が予定されています。活動や行事に影響が出ないよう、一人ひとりができることをしっかりとやりましょう。

