

ほけんだより 9月

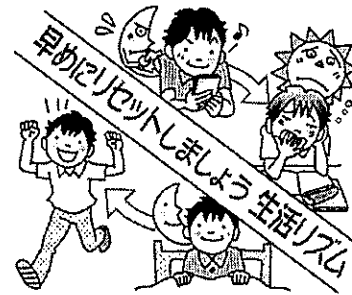
平安女学院高等学校

保健室

2016. 9. 1

今月の健康目標：自分の体を守ろう、安全について考えよう

今日から2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続きますが、学校生活のリズムを取り戻しましょう。また疲れがたまらないように、ぬるめのお風呂でゆっくり温まり、十分な睡眠、栄養のある食事を取りましょう。



★ネット依存になっていませんか？

夏期休み期間中ついついネットやスマホゲームの時間が長くなり夜遅くまで起きていて翌朝起きられなかったことはありませんか？2014年の総務省の調査によると高校生のネット利用平均時間は161.9分、全体のおよそ6割の生徒が依存傾向との結果が出ています。スマホを使い過ぎていないか今一度自分の生活を見直してみましょう。

ネット依存を予防する3つのポイント

1. 夜間21時以降はやらない。睡眠前の時間帯の使用は特に神経を疲れさせるためやらない。
2. 自分が依存的になっていると感じたらやめる。
3. 時々ネットやスマホ、ゲームから離れてリセットする。



★熱中症を防ぐために★

飲料水は多めに持って来てください。

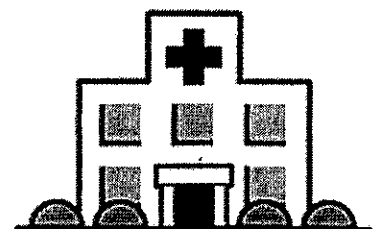
一般に人は1日に汗や尿で約2.5Lの水分を体内から失うと言われています。夏場は汗をかく分意識して水分の摂取を心がける必要があります。また汗で失われた塩分(ナトリウム)も補給しましょう。私たちの身体の中には、ほぼ0.9%の塩分が含まれています。大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液などがよいでしょう。



水分・塩分の補給をしっかりと！

★夏休み中に眼科や歯科その他病院へ行った人へ★

健康診断後に渡した「受診の勧めプリント」の受診報告書の部分を提出してください。まだ受診していない人は早めに受診しまし

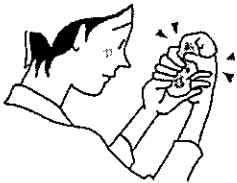




9月9日は救急の日です。救急とは急病やケガの応急手当をすることです。擦り傷や切り傷の手当でも『救急』です。まず、自分がケガをしたときにあわてないように、応急手当の方法を確認しておきましょう。

＋ 出血を止めるとき

傷口に、ハンカチやタオルを当て、しっかりと押さえます。
(5～10分間ぐらい)



★出血の量が多いときは、ビニール袋などを使って、血液に直接触れないようにするとよいでしょう。

＋ やけどをしたとき

①できるだけ急いで、痛みがおさまるまで、流水で冷やします。



②清潔なガーゼでおおいます。



★細菌が入るのを防ぐため、水ぶくれは破らないこと。

＋ R・I・C・E

突き指・打撲の応急手当の基本

炎症の拡大を防ぐ はれを抑える	Rest 動かさない	
	Ice 冷やす	
	Compression 押さえる	
	Elevation 高く挙げる	

＋ 皮膚に薬品がついたとき

すぐに、大量の水でよく洗い流します。



＋ 動物にかまれたとき

せっけんを使って、傷口のまわりをよく洗います。

★応急手当の後、必ず医療機関に受診しましょう。



＋ 心肺蘇生法

●心臓マッサージ (胸骨圧迫)

胸のまん中の硬い部分 (胸骨) に、両方の手のひらを重ねて強く押す。



1分間に100回のペースで、強く、速く、絶え間なく

●人工呼吸 (省略してもよい)

約1秒かけて、胸が少し上がる程度に息を吹き込む。



AEDをこわがらない!

AEDって、難しそうなんだけどだれでも使えるの?

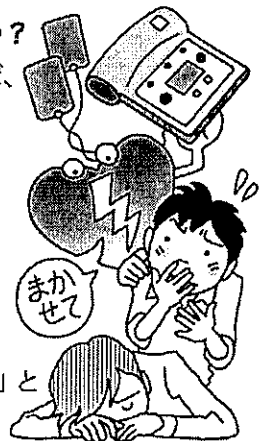
音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき?

意識がないとき。
呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの?

必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



わたしたちの学校のAEDは北校舎1階事務所前にあります。

★救急車を呼ぶときは 119

あわてて一方的に話すより相手の質問に対して落ち着いて答えれば大丈夫です。

- ①「火事」か「救急」か
- ②「場所」は (住所や目印になる建物)
- ③病人やけが人の数、状態など

★応急手当などについて係員の指示があるときはそれに従って行動します。