

保健だより



2018.9.10
鬼怒商業高等学校
9月号

全国的に猛暑日が続いた今年の夏休みも終わり、二学期が始まりました。二学期は学校行事が盛りだくさんです。みなさんの活躍が今からとても楽しみです。もちろん勉強も頑張っていきましょう。

9月は疲れがたまっているところに暑さも加わって、体調を崩してしまう人が増える時期です。そうならないために、まずは生活のリズムを整えて、規則正しい生活を心がけましょう。

今月は、9月9日の救急の日になみ、交通安全・応急処置についてのお話です。



自転車の乗り方について



本校では一学期の登下校中に、数件の自転車による交通事故が起きてしまいました。今でも、危険な乗り方を見かけたり、近隣の方からご連絡をいただくこともあります。自分の命は自分で守らなければなりません。みなさんが加害者になってしまうこともあります。

先日も茨城県内で「自転車のながらスマホ」が原因で、歩行者が亡くなるという交通事故が起きました。自分に限っては大丈夫だと過信をするのではなく、この機会にもう一度自転車の乗り方を振り返り、自転車の交通ルールを覚えましょう。

以下の交通ルールは破ると、道路交通法違反で罰せられますよ！！



イヤホン等
使用運転禁止



二人乗り運転禁止
ただし幼児に関しては除く



並進走行禁止



傘差し
運転禁止



携帯電話使用
運転禁止



夜間の無灯火
運転禁止

自分でできる応急手当



☆すり傷・切り傷☆

- ①傷口やその周辺を、水道水でよく洗う
 - ②血が出ている場合は傷口を清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血する
 - ③絆創膏などで傷を保護する
- ※土や砂利が残っていると化膿してしまうこともあるのでしっかり洗う
※ティッシュや脱脂綿で傷を押さえると、細かい繊維が残ってしまうこともあるので、あまり使わないように

☆鼻血☆

- ①小鼻を強めにつまんで圧迫し、軽く下を向く
 - ②そのままの体勢で3～5分様子を見る
- ※上を向いたり、仰向けに寝たりすると鼻から血液がのどに流れて気持ち悪くなりやすいのでしない
※ティッシュは繊維が硬く鼻の粘膜を傷つけやすいのでつめない
※なかなか出血が止まらない時は、鼻の上部を冷やす



☆やけど☆

- ①痛みが和らぐまで、すぐに流水で患部を冷やす
 - ②冷水で冷えたタオルを患部に当て、その上から氷で冷やし続ける
- ※患部を直接氷で冷やすと、凍傷になることがあるのでしない
※やけどの程度がひどかったり、範囲が広い場合は病院へ
※水ぶくれは感染の原因になるため、つぶさない



☆ねんざ・だぼく・つき指☆

RICE 処置

- ①Rest (安静) → 運動を中止し、患部を動かさない
- ②Ice (冷却) → 氷を使って患部を冷却する
- ③Compression (圧迫) → 弾性包帯を使って患部を圧迫する
- ④Elevation (挙上) → 患部を心臓よりも高い位置に上げる



リスの独り言 第4回



夏休みが明けました。夏休み中は部活動の生徒達が何人か顔を出してくれ、毎日のように元気とパワーを分けてくれたので私もなんとか暑い夏を乗り越えることができました。「保健室の先生は夏休み中何をしているの?」とよく聞かれるのですが、検診結果をまとめたり、健康診断票に書き写したりとひたすら事務作業です! 2学期になってようやくみなさんとお話できるのが楽しみです。