



ほけんだより

春日井市立

中部中学校

2016. 9

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりましたね！充実した夏休みを過ごすことができましたか？夏休み中に、経験したことや学んだことをこれからの生活にいかしていけると良いですね。

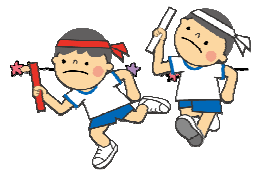
まだまだ、暑い日が続きます。体育大会や新人戦に向けての練習にも熱が入っていくと思います。生活リズムの乱れや水分不足は、体調不良や熱中症の原因となるので、十分注意して生活しましょう！

9月の保健行事

秋の運動選手健康診断

9月7日(水)

13:45~



対象者：体育大会で長距離走に出場する人(全員)、新人戦に出場予定で問診票により抽出された人

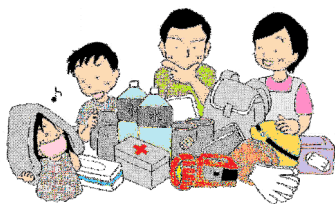
※ 体育大会や新人戦に出場する人の中で、抽出されていないくても、体調面で心配なことがある人は、申し出てください。

治療はもう済んだかな??

1 学期に健康診断の結果のお知らせをもらった人で、夏休みを利用して、病院に行った人もいます。早いうちに、しっかりと治療をしておくことは、みなさんの今後の生活にとってとても大切なことです。病院にかかった結果を持っている人は、早めに提出してください。



しっかりしよう、防災対策！



今年4月、熊本で大きな地震があり、たくさんの人が被害にあわれました。また、最近では、台風により大きな被害をうけている地域もあります。災害は私たちにいつ降りかかってくるのか、予測することはとても難しいです。災害が発生した時、自分の命を守り、被害を減らす(＝減災する)ためには、日頃から災害に対して正しい知識を持ち、備えておくことが大切です。この機会にしっかり確認しておきましょう。

①家の中の安全を確保する

→家具が転倒しないように壁に固定する、棚にガラス飛散防止フィルムを張る、手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルをおいておく 等

②非常持ち出し袋を用意する

→袋の中身をこまめに確認する、緊急時にすぐに持ち出せるように場所を決めて保管する 等

③緊急避難場所・安否確認の方法を決めておく

→近所の避難場所を家族で確認する、災害伝言ダイヤル・災害伝言板の使い方を知っておく 等

※もっと詳しい内容は、HP 政府広報オンライン「災害時に命を守る一人一人の防災対策」に掲載されています。興味がある人は、ぜひ確認してみてくださいね。

けがを防ごう

けがを防ぐためには、日頃から注意して生活することが重要です。睡眠が不足していると、注意力・集中力不足になり、けがをしやすくなります。そのため、規則正しい生活を送ることは、けが予防の基本中の基本です。また、万が一、けがをしてしまった時は、すばやく、適切な応急手当をすることが必要になります。症状の悪化を防ぐために、応急手当の基本を身につけましょう。

つき指、捻挫など、けがの応急手当の基本は RICE

Rest



患部の安静・固定
添え木、ダンボール、テーピングなどで固定する

Ice



患部の冷却
氷、水道水、冷却スプレー、冷湿布などで冷やす。冷やしすぎに注意
(15～20分くらいが目安)

Compression



患部の圧迫
包帯などで軽く縛ったほうが腫れを予防できる。きつく縛らないよう注意

Elevation



患部の挙上
患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく

こんなときは
早めに整形外科か外科を受診しましょう

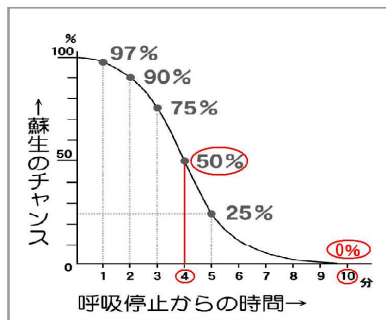
- 腫れがひどい
- 患部が変形している
- 痛くて動かせない
- 皮膚が紫色になってきた

捻挫、骨折、脱臼、腱が切れている、などの可能性があります

9月9日は救急の日

～救急法を身につけよう～

自分自身の安全を確保しながら、けが人や急病人を正しく救助し、医師や救急隊員などに引き継ぐまでの応急の手当てを救急法といいます。応急手当を早く始めるほど助かるチャンスが多くなります。通報から救急車が到着するまでには、約5～6分かかります。この間にもけが人や急病人の状態は悪化してしまいます。みなさんが正しい応急手当をすることで、周りの人の命を救うことができるのです。しかし、



けが人、急病人を救うために必要なこと

1. 早く通報する
2. そばにいる人が応急手当をする
3. 救急隊員が早く救急処置を行い、早く搬送する
4. 医療機関で早く医療処置をする

日本は欧米に比べて、自信を持って正しく応急手当を行える人がまだまだ少ない現状にあります。万が一の時、自信を持って応急手当ができるようになろう！