

# 9月ほけんだより

大社高校保健部



暑さも落ち着き、朝晩はすっかり涼しくなってきましたね。季節の変わり目で体調を崩さないように、体調管理に気を付けましょう。

さて、9月9日は「救急の日」と定められています。そこで、今月のほけんだよりでは、応急手当やAEDについて紹介します。




Q. 校内のAEDはどこに設置してありますか？

## 正面玄関（職員用玄関）と、体育職員室


※いざ必要となったときに、どこにあるかわからないということがないように、場所は全員が必ず把握しておきましょう。

## こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当


**1** グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！



- A 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- I そのまま保健室で手当してもらおう
- U 砂を手ではらい、すぐに消毒する




**2** サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！




- A ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- I すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- U 上を向いて首の後ろを強めにたたく

**3** がんばって走っていたら、足がつってしまった！



- A マッサージしながら少しずつのばす
- I ついていない足で、その場でジャンプする
- U 氷などで冷やしながらかめにたたく

**4** バasketボールを取りそこねて、つき指した！



- A 痛みがおさまるまで様子を見る
- I あたためながら引っぱる
- U 動かさないようにして冷やす

けがをしたときは、損傷部位の悪化を最小限におさえるために応急手当をおこないます。できる範囲でかまわないので、自分でできる応急手当をしてから、速やかに保健室か必要に応じて医療機関を受診しましょう。



### ★答えと解説★

- ①A…痛みますが、傷口の砂や汚れを落とすためにも、水で軽く擦りながら洗うのが◎
- ②I…小鼻をつまんで止血します。小鼻を保冷材などで冷やすのも有効です。
- ③A…つった時にアイシングは×。水分やミネラルを補給することも大切です。
- ④U…すぐにアイシング。その後固定して、安静にします。

### ★保健室より★

今月に入り、県内でインフルエンザの流行が広まってきています。コロナウイルスと同様に、手洗い・マスク・換気などの感染症対策をおこなっていきましょう。また、感染症にかからないような体づくりも意識しましょう。

### かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!

