


ほけんだより 9月


2019.4. 奈良市立都跡中学校 保健室

9月1日 防災の日、9月9日 救急の日 

2学期が始まって1週間が経ちました。夏休みから2学期への気持ちの切り替えはできましたか？睡眠と栄養をしっかりとって、規則正しい生活を送りましょう。

さて、突然ですが問題です！都跡中学校内にはAEDが設置されていますが、どこに設置されているのでしょうか。「わからない」という人はぜひ、校内を歩いて確認してみてください。事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。万が一に備えて（なぜそこに設置されているのかも考えながら）覚えておきましょう。

救急車の呼び方 知っていますか？

 救急車を呼ぶときに覚えておいてほしいこと

- ① 119番に電話をする。
- ② 「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので、『救急です』と答える。
- ③ 今いる場所をできるだけ正確に伝える。
- ④ 事故やケガをしている人の状態を伝える。
- ⑤ 自分の名前、電話番号を伝えて、救急車が来るまでその場で待つ。

こんな時は迷わず呼ぼう！

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・大量に出血している
- ・ひどい頭痛・腹痛・胸痛

注意 ・いたずらや軽いけがでは電話をかけない！！
・救急車が来るまでは携帯の電源を切らない！

#7119 

「#7119」を知っていますか？この番号は、救急車を呼んだ方がいいのかな？病院で診察を受けた方がいいのかな？と迷った時にかかる奈良県救急安心センター相談ダイヤルです。相談員さんや看護師さんがアドバイスをしてくれます。

※もし繋がらなかったら、0744-20-0119に電話をしてみてください。

自分でできる 応急手当

中学生に多い部活や体育の時間などに起こるケガは、ちょっとした注意で防ぐことができます。それはまず、十分に準備運動をすること。そして、普段から規則正しい生活を心がけ、しっかりと体力づくりをしておくことです。それでももしケガをしたら、たいしたことないと放っておかず、早めに保健室に来てください。

<p>打撲 体を強くぶつけて、皮膚組織や血管、筋肉が傷ついた状態</p> <p>主な症状 ○内出血 ○腫れ ○痛み</p> <p>手当 ○氷や水で冷やす ○なるべく動かさない</p> 	<p>ねんざ 関節に無理な力がかかって、じん帯などが傷ついた状態</p> <p>主な症状 ○腫れ ○変形 ○動かせないほど強く痛む</p> <p>手当 ○氷や水で冷やす ○なるべく動かさない</p> 
<p>肉離れ 筋肉が強く伸び縮みした時に、筋肉が部分的に傷ついた状態</p> <p>主な症状 ○突然の激痛 ○腫れ ○内出血</p> <p>手当 ○ひざを伸ばす ○氷などで患部を冷やす</p> 	<p>すり傷 転んだりして、皮膚が固いものにこすられて傷ついた状態</p> <p>主な症状 ○出血 ○痛み</p> <p>手当 ○水道水で傷口をきれいに洗う</p> 
<p>切り傷 鋭いもので皮膚が切れ、傷ついた状態</p> <p>主な症状 ○出血 ○痛み</p> <p>手当 ○傷口が汚れていれば水道水で洗う ○清潔なハンカチで傷口を押さえて血を止める ○傷口を心臓より高く！</p> 	<p>鼻血 鼻の中の粘膜が傷ついた状態</p> <p>主な症状 ○出血</p> <p>手当 ○少し下を向く ○鼻をつまんで血を止める ○冷たいタオルで鼻の上を冷やす</p> 

9月も気温の高い日が多いです。熱中症対策も忘れずに！！

