

保健だより 9月

令和4年8月30日
鯖江市中央中学校

9月の保健目標 学校で起こるけがや熱中症を防ごう

擦り傷 水道水で傷口を洗う



- ・砂や汚れをキレイに落とす
- ・清潔なハンカチなどで抑えて止血する。

やけど 流水で冷やす



- ・痛みがとれるまで（10分程度）冷やす。
- ・保冷剤では冷やさないこと。

鼻血 つまんで止血



- ・少し下を向く
- ・小鼻をつまむ。

ねんざ

RICE 処置

Rest: 安静にする
Ice: 冷やす
Compression: 圧迫する
Elevation: 高く挙げる



RICEを行うことで、内出血や炎症を抑え、腫れを防ぐことができます。

過呼吸

ゆっくり呼吸をする



- ・「大丈夫だよ」と優しく声をかけて安心させる。
- ・息をゆっくり吸い、少しこらえてからゆっくり吐ききるように伝え、落ち着くまで見守る。

知っていてほしい 応急手当

応急手当は、あくまで「その場での処置」です。
正確な診断・治療のためには、病院へ行きましょう。

歯が抜けた



歯の根元は触らない 乾燥させない



- ・普段見えている部分を持つ
- ・牛乳や口の中にいれておく。（飲み込まないよう注意）
- ・だ液や牛乳で湿らせたガーゼなどに包む。
- ・コンタクトレンズの保存液に入れる。
- ・すぐに歯科医院へ行く。

保健室では、消毒液を使わない手当てをしています。まずは傷口を十分に洗い、その後にワセリンを塗布して、くっつきにくいガーゼなどで保護しています。「湿潤療法」といって、乾かさないうえに早くきれいに治ると言われています。傷口の砂や泥がひどい場合には、無理に洗浄せず、病院受診の連絡をさせていただいております。

AED が新しくなりました。

- ・一体型のパッドで分かりやすい。
- ・胸骨圧迫ヘルプ機能がついていて、圧迫が適切かどうかや圧迫リズムを教えてくれる。



中央中学校は、体育館玄関に設置しています。
覚えておいてね♪

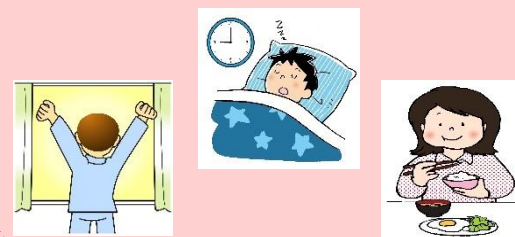
夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりましたね。この夏は、県内のコロナ感染者数が過去最高を記録したり、猛暑日が続いたりしましたが、元気に過ごすことはできましたか？

9月は、体育大会や文化祭と大きな行事が続きます。生活リズムを夏休みモードから学校モードへ少しずつ切り替えて、心も身体も元気に過ごしていきましょう！

夏休みモードから学校モードへ切り替えよう！

<切り替えの3ステップ>

- その1 夜更かしをせず、早めに寝る
- その2 朝起きたら、朝日を浴びる
- その3 朝ごはんをしっかりと食べる



体育大会に向けて、練習が始まります。暑い中での活動になるため、体調管理には十分気をつけて、元気に活動ができるようにしましょう。



「なんだかだるい」

「学校にいきたくない」ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

新型コロナ予防

1番の予防は“手洗い”

飛沫感染のおさらい

相手の唾が飛んで、その飛んだ唾を触り、自分の口に入って感染すること。



- ★飛んだ唾をそのままキャッチすることはほとんどない！
- ★触っただけではうつらない！

口に入る前の手洗いが大切！



こまめに手を洗おう！
特に、食事の前は丁寧に！

マスクは、人にうつさないための、当たり前エチケット。
(ただし熱中症の危険がある場合は、外すこと。)



手洗いチェック！ 全て合格できていますか？

★改めて、一人ひとりが感染予防の意識を高めましょう！

手のひら



指の間



手の甲



親指周り



洗い忘れ③

指先
爪の間



洗い忘れ③

手首



全てしっかり行くと、30秒はかかります。手洗いの後は、ハンカチで拭きましょう。