

ほけんだより

令和2年9月1日
三木市立三木中学校
保健室 第6号







2学期が始まって2週間が過ぎました。日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕はほんのり涼しく感じられる日もでてきましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



応急手当チャレンジ こんな時どうする？



線でつないでみよう

ケガ	+	応急手当	+	受診が必要な時
切り傷	◆	◆ 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。 	◆	◆ ひどい痛みや腫れ、変形がある時 
やけど	◆	◆ 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。	◆	◆ 傷が深く、出血が多い時 
ねんざ	◆	◆ 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。 	◆	◆ いつまでも出血が止まらない時 
鼻血	◆	◆ すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。	◆	◆ 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時 

救命処置は 迷わず ためらわず

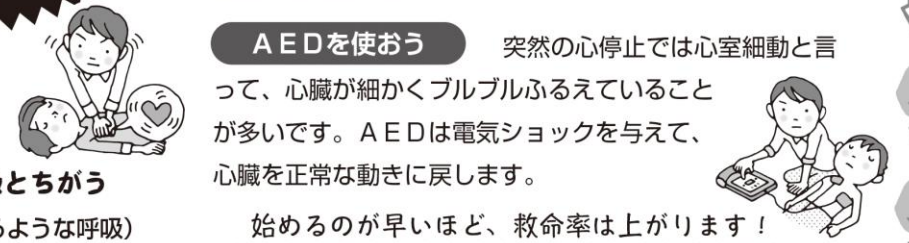
心停止を疑うのは
まんなどき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)

胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！



爪の伸びすぎているの、いませんか？

最近、爪の伸びている人を良く見かけます。爪は手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがちょうどいい長さです。割れて痛い思いをしたり、友達を傷つけたりしないためにも、今のうちにチェックしてみてくださいね。

爪の役割は・・・？

- ①指先に力を入れるときに支える
 - ②かゆいところをかく
 - ③指先を保護する
- 

9月24日～30日は 結核予防週間

結核(結核菌により肺に穴があく病気)は、かつて不治の病と言われていました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。
しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気...と思いついてはいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人にうつすこともなく、6か月から9か月で学校を休まずに治療することができます。

2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、かぜと思いついては、一度病院へ！



一人ひとりが結核の正しい知識と意識を持つように努めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。