



# 保健だより

雄物川高等学校  
令和2年9月

蒸し暑い夏がそろそろ終わり、秋を迎えようとしています。最近台風も発生しており、いつ自然災害が起きてもおかしくない時期です。身の安全をきちんと確保できるように日頃から備えを万全におきましょうね！同時に、自分の体調管理と感染対策もしっかりと行っていきましょう！

## 災害時に備えるために確認しておこう！



### ①避難場所と避難ルート

- ・自宅や学校、通学路周辺の避難場所は？
- ・避難場所への移動ルートは？ ★安全な最短ルートも調べておきましょう。

### ②家族との連絡方法

- ・どうやって連絡を取り合うか決めている？
- ★災害伝言ダイヤルの番号は、「171」です。録音・再生の方法は、音声案内で流れます。

### ③準備しておく役立つもの

貴重品類	公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など
避難用具	懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池など
生活用品	毛布、タオル、ビニール袋、軍手、缶切り、ライター、携帯用トイレ、カイロなど
救急用品	絆創膏、消毒液、持病の薬、生理用品など
非常食品	缶詰、飲料水などを最低3日分（そのまま食べられるものが便利） ★賞味期限が近い非常食は食べて、補充しておきましょう！
衣料品	下着、長袖長ズボンの衣服、防寒具、雨具など
感染予防	マスク、消毒用アルコール、除菌シート、体温計など

他にも、あるといいものはたくさんありますが、ありすぎてもいざという時に荷物が多すぎて…なんてことにならないように、持ち歩ける程度にまとめておきましょう！

## 今月の検診についてお知らせ

＜内科検診＞	9/17（木）13:30～	1年生
	9/18（金）13:30～	2年生
	9/25（金）13:30～	3年生

※7月にお知らせしていた日程が変更になりました。

＜眼科検診＞	9/29（火）13:30～	1年生のみ
--------	---------------	-------

※2・3年生の有所見者も対象の予定でしたが、1年生のみに変更となりました。



# ◆◆◆簡単な応急処置を覚えておこう!◆◆◆

## ▼突き指

- ①絶対にひっぱらないこと。
  - ②隣の指と一緒に固定し、氷などで冷やす。
  - ③変色や痛みが続く場合は病院へ。
- ※骨折の疑いもあるので注意!

## ▼肉離れ

- ①弾性のある包帯で固定する。固定した上から、氷などで冷やし、必ず病院を受診する。
- ②慢性化しやすいので、痛みがひいてからも激しい運動は控える。

## ▼捻挫・打撲

- ①動かさないこと。包帯で固定し冷やすことが特に大切。
  - ②痛みや腫れが続く場合は病院へ。
- ※骨折の疑いもあるので注意!

## ▼鼻血

- ①座って軽く下を向き、小鼻（ふくらんでいる部分）を強くつまむ（10分）。
- ②やっちはいけないことは首の後ろをたたき、上を向く、仰向けに寝る。
- ③のどに流れてきた血は飲み込まないで吐き出す。
- ④繰り返して出血するときは医師に診てもらう。



## ▼火傷（やけど）

- ①水道水などの流水で冷やす（できるだけ早く）
  - ②水ぶくれは、細菌から患部を守る働きがある。つぶさずガーゼで保護する。
- 水ぶくれが10円玉より大きい場合や、痛みが強い場合は病院へ。



目の前で人が倒れた！そんなときは・・・

「救急車を呼ぶ人」「AEDを取りに行く人」「心臓マッサージを行う人」というようにそばにいる人が連携して行動すれば迅速な救急処置ができます。救急車が到着するまで平均約6分と言われています。

その間に出来ること=6分間で出来ること ⇒ **心肺蘇生法**

反応（意識）があるか確認

↓ 反応なし

協力者を求める

↓

119番通報・AEDの依頼

↓

呼吸の確認

↓ 呼吸なし

ただちに「胸骨圧迫(心臓マッサージ)」開始

＜新型コロナウイルス感染拡大により、追加・変更になった点＞

- 1) 反応と呼吸の確認観察時には傷病者の顔にあまり近づき過ぎない
- 2) 胸骨圧迫の前に可能ならばハンカチやタオルを傷病者の鼻口にかぶせる（マスクや衣服でも代用可）
- 3) 胸骨圧迫のみの心肺蘇生を行う（人工呼吸は省略）
- 4) 事後に速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う（傷病者の鼻口にかぶせたハンカチやタオルなどには直接触れずに廃棄する）

AEDが到着したら電源を入れて電極パットを装着し音声ガイドに従う。

救急車到着！→あとは救急隊員に引き継ぐ。

\*強く！（約5cm）

\*早く！（100～120回/分のテンポで）

\*絶え間なく！（中断を最小にする）