

# ほけんだより 9月



2016年 第6号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

## 9月9日は 救急の日



長い夏休みも終わり 2 学期がスタートしました。今年の8月は例年より気温が高く大変な夏でしたが、やっと朝晩は涼しい風が吹くようになりました。急な気温の変化に体調を崩していませんか？夏休み中に不規則な生活を送っていた人もいると思いますが、生活のリズムを取り戻し元気に登校しましょう！

### 自分でできる応急処置



#### + すい傷

◆ 水道水で、傷口をていねいに洗い流す。浅い傷なら水道水で洗うだけで、消毒薬を使わなくても OK

#### ★★水道水で洗う大切な意味は★★

- ・傷口についた汚れをきれいに落とす
- ・水道水にふくまれている塩素で消毒する



#### + 切り傷

◆ 出血が多い場合：傷口を清潔なガーゼでおおい、10分間圧迫する。その後止血出来れば、洗い流し、消毒する。

◆ 傷口が汚れている場合：水道水で洗い流してから止血を行う。

★心臓より高い位置で止血できればより GOOD



#### + つき指・打撲・ねんざ

- ◆ 悪化防止のため、動かさない（**安静・Rest**）
- ◆ 氷や保冷剤でまずは15分～20分冷やす（**冷やす・Ice**）
- ◆ 圧迫により痛みを抑える（**圧迫・Compression**）
- ◆ けがの部位を高くあげると血流が抑えられる（**挙上・Elevation**）

#### 注意

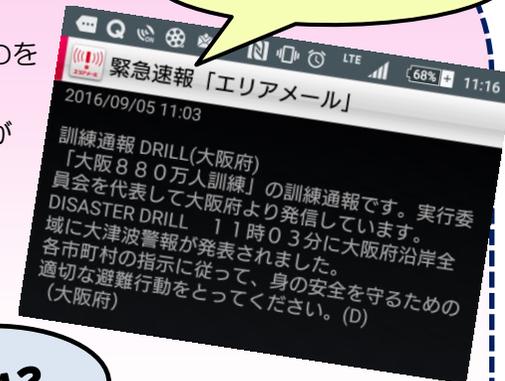
つき指やねんざは、痛めた部分を引っぱると、悪化するのでやめましょう。



# 880万人訓練がありました！

南海トラフ地震を想定した 880 万人訓練が大阪で行われました。本校でも授業中に緊急エリアメールが届いたのを確認してもらいました。今回は訓練でしたが、いつ大阪府付近で地震が起こるか分かりません。皆さんも地震に備え、日ごろから準備を心がけましょう。

緊急エリアメール！



### ローリングストックって知ってますか？

ローリングストックとは、日常生活の中で使う食材を多めに保存して使いながら、いざという時のために備えるという安心・おいしい・賢い食材のやりくりの方法です。

1. まず始めにストック食材を普段買う量より多めに買いましょう。  
(水・パックご飯・カップ麺など)



2. 古いものから順に使っていき、ほぼ半分になったら補充しましょう。

こうすることで常にストック食材が多めにある状態をキープしながら使っていくので、賞味期限切れなどの無駄がなくなります。

### AED の設置場所分かりますか？

AED とは心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを正常に戻す役割を果たす機械です。公共施設やスポーツ施設、もちろん学校にも設置されています。

本校は**体育準備室の扉の横**にあります。また出来島のジュースの自販機は AED が内蔵されています。

これがあったおかげで、救われた命もたくさんあります。街の中でどこに設置されているか探してみてください。

