

ほけんだよい 9月

2017年 第6号 大阪府立西淀川高等学校 保健室



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月も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**）

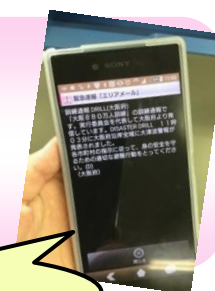
注意

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。
また、痛みが続いたり、ひどい腫れがある場合は、病院受診しましょう。



880万人訓練がありました！

今年度も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速報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。

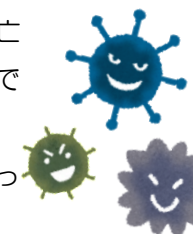


緊急速報メール！

出血性大腸菌（O-157） による食中毒に注意してください

メディアでは埼玉県や群馬県で出血性大腸菌（O-157）による食中毒が発生し、亡
くなった人がいると報道されています。学校医の百々先生にお聞きすると、西淀川区で
は発生していませんが、大阪市内の他の区では発生しているとのことです。

また、食中毒といえば夏の暑い時期に多いと思うかもしれませんが、少し涼しくなっ
たこの時期も多くなっていますので、注意してください。



出血性大腸菌（O-157）とは

大腸菌の一種です。

大腸菌は人の腸内にも存在していますが、
出血性大腸菌（O-157）は菌が出す毒素が
強く、重症化する可能性があります。

出血性大腸菌の症状は

潜伏期間：平均4～8日

症状：激しい腹痛をとまなう水っぽい
下痢、下痢が始まっ1～2日後
に血液の混じった下痢

～食中毒の予防の3原則～

菌をつけない！

調理前、食事前、生肉を
触った後などには
必ず手洗いをしましょう

増やさない！

生ものは購入したらすぐに
冷蔵庫へ入れましょう

やっつける！

食材の中心が
75℃以上になるよう
火を通して食べましょう

**出血性大腸菌（O-157）の可能性がある場合は、下痢止めなどで
様子を見ずに、速やかに病院を受診して下さい！**