

ほけんだより 9月

2018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



今年の夏は例年より気温が高い夏でしたが、やっと朝と夜には涼しい風が吹くようになりました。

1日の気温の変化で体調を崩しやすい時期です。生活のリズムを整え元気に登校してください。

ケガをしたらまずは自分でできることを覚えて身につけよう！
また「**つめを伸ばさない**」「**足にあった靴をはく**」など **ケガの予防** も大切です！

自分でできる応急処置

+ すり傷

◆水道水で、傷口を洗い流す。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。



+ 切り傷

◆傷口をガーゼ等で10分ほど押さえて止血する。その後血が止まってから消毒をする。

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。



+ つき指・打撲・ねんざ

① 安静に・Rest

悪化を防ぐため、動かさない



② 冷やす・Ice

氷などで15分～20分冷やす



③ 圧迫（おさえる）・Compression

包帯などで患部を巻く 強く巻きすぎないように注意



④ 挙上（高く上げる）・Elevation

けがの部位を心臓の高さより高くあげる



応急処置をしても痛みが続く場合は医療機関へ受診しましょう

血のめぐりをおさえ腫れや痛みをやわらげます

日頃から災害に対する「心がまえ」と「備え」を!

今年に入り西日本豪雨、大阪北部地震、台風21号等と自然災害が続いています。いつまた起こるか分からない災害に備え、各自で準備しておきましょう。

〈停電・断水に備え最低これだけは準備しておこう〉

- 水（大人1日 約1ℓ×2日分）
- 電池で利用できるライト（できれば2個以上）
- 非常食
- ラジオ等の情報を収集する機器
- 予備の電池・予備の充電機器
- 救急袋（ばんそうこう・マスク・常備薬など）

備えておくと安心



大阪市危機管理室 市民防災マニュアル参照

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、安心・おいしい・かきこい食材のやりくりの方法です。

1. 食材を普段買う量より多めに買い、保存しましょう。
(水・カップ麺・パックご飯 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買い足しましょう。

こうすることで常にストック食材が多く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の設置場所は分かりますか?

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。公共の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**体育準備室の入口の横**にあります。また、出来島駅の自動販売機にはAEDが内蔵されています。

AED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みなさんも探してみてください。

