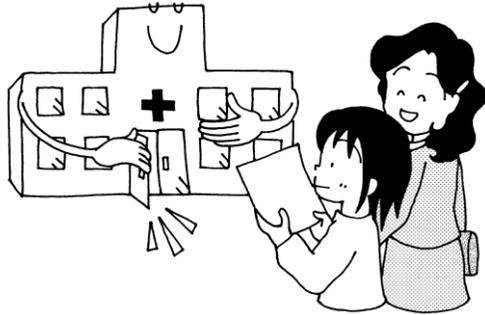
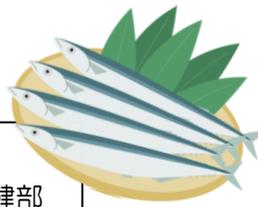




保健通信

2019.9.2 第5号

大阪府立長野高等学校 保健部



2学期が始まって1週間ほど経ちました。文化祭ももうすぐですね。1学期から夏休みにかけて医療機関に受診された方はお疲れ様でした。これからも自分の身体のことを大事にする習慣を続けてください。医療機関に行くように言われたが、まだ行けていないという方は、早めに予定を立てるようにしてください。「どこに行ったらよいのかわからない」「用紙を紛失した」など何かあれば保健室までご相談ください。

受診が済みましたら、保健室まで受診報告書の提出および連絡をお願いします！

9月1日は防災の日です

地震や豪雨など自然災害はいつでもどこでも起こりえます。災害の被害を最小限にするために、日ごろの備えと災害が起きたときに行動できるように準備しておきましょう。実際に災害が起きたときには、インターネットや電話の回線が混雑して利用できないことが多々あるため事前に家族と避難場所はここ（河内長野市だけでも41か所あります）と決めておいたり、災害用伝言ダイヤルを利用するようにしてくださいね。

※「おおさか防災ネット」に各市町村の避難所一覧があります。

災害用伝言ダイヤル



災害時の安否確認に。声の伝言板です。

「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックのやり方

買い足す

食べた分だけ買い足す。



備える

加工食品（缶詰・インスタント食品・乾麺など）を少し多めに置いておく。

食べる

消費期限の近いものから食べる。

ローリングストックのいいところ

- ・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。

自分でできる応急手当の基本

R レスト est... 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I アイス ce... 冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15~20分）。氷を入れたビニール袋をあて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。



応急手当の基本を覚えておこう

R I C E

C コンプレッション ompression... 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E エレベーション levation... 挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

もしもの時のために

必要な物の場所の確認しておきましょう！

※AEDの扉を開けると「ピー！」と電子音が鳴り響くので注意！



HEARTSTART DEFIBRILLATOR



長野高校のAED設置場所 2ヶ所（※学校管理のもの）

①校舎内：本館1F 職員玄関内（事務室横）

②校舎外：体育館1F出入り口横（運動場側 男子トイレ横）

長野高校の担架の設置場所

保健室前廊下、本館（4F 英語準備室・3F 国語準備室）、体育館2F 入り口横、プール

