

# ほけんだより 9月

2012年 第5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。今年の夏も暑い日が続きましたが、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？夏休み中に不規則な生活を送っていた人もいますが、生活のリズムを取り戻し元気に登校しましょう。



## 9月9日は救急の日



### 知っていますか？ AEDのこと??



AED(自動体外式除細動器)は、けいれんを起こして血液を送れなくなった状態の**心臓**に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

2004年7月から一般の人でも使えるようになり、駅や、学校、公共施設など人が多く集まる場所を中心に設置されています。操作方法は音声でガイドしてくれます。最近では一般の人がAEDを使用して救命した事例も増えてきています。

## 学校プール衛生管理検査・空気環境検査について

1学期に、プール水質検査と教室の空気検査を**学校薬剤師の小西 明先生**に実施して頂きました。結果は以下の通りです。全ての検査で、基準を満たしていました。

### ●プール水質検査

#### 【検査結果】

6月18日 午前10時

気温:24.5℃ 水温:22℃ 天候:晴

|              | 検査結果      | 基準値                     |
|--------------|-----------|-------------------------|
| 水素イオン濃度 (pH) | 7.4       | 5.8 以上 8.6 以下           |
| 遊離残留塩素濃度     | 1.0 mg/1  | 0.4 mg/1 以上 1.0 mg/1 以下 |
| 大腸菌          | 陰性        | 検出されないこと                |
| 総トリハロメタン     | 0.02 mg/1 | 0.2 mg/1 以下             |

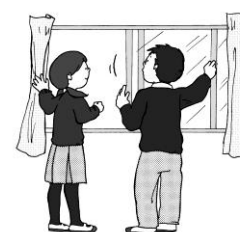
### ●空気検査

#### 【検査結果】

7月18日 2限目・3限目

気温:30.4℃ 湿度:58% 天候:晴

| 測定教室<br>1年O組       | 検査結果  |       | 基準値     |
|--------------------|-------|-------|---------|
|                    | 1回目   | 2回目   |         |
| 室温                 | 24.8℃ | 24.8℃ | 30℃以下   |
| 湿度                 | 63%   | 63%   | 30～80%  |
| CO <sub>2</sub> 濃度 | 0.05% | 0.06% | 0.15%以下 |



| 測定教室<br>3年口組       | 検査結果  |       | 基準値     |
|--------------------|-------|-------|---------|
|                    | 1回目   | 2回目   |         |
| 室温                 | 24.8℃ | 26.0℃ | 30℃以下   |
| 湿度                 | 70%   | 62%   | 30～80%  |
| CO <sub>2</sub> 濃度 | 0.08% | 0.09% | 0.15%以下 |

## こんなときどうする？

**Q1:ねんざや打撲をしたら** → **RICE(ライス)処置** が基本となります。

※基本となるポイントの頭文字を取って RICE処置と言われています。



**R=REST(動かさない)** ... 安静にし、患部は動かさないようにしましょう。  
**I=ICE(冷やす)** ... 1回30分を目安にアイシングをし、冷やしすぎには注意。  
**C=COMPRESSION(圧迫する)** ... 包帯などで押さえ、出血を止める効果もあります。  
**E=ELEVATION(高くする)** ... 足のけがは高くすると腫れが少なく痛みも和らぎます。

**Q2:突き指をしたら** → まずは、アイシングを行いましょう。

**突き指は引っぱってはいけません！氷で冷やし安静(固定)にしましょう！**



**Q3:やけどをしたら** → すぐにきれいな流水で冷やしましょう。  
 ※服の上からのやけどをしたときは、服は脱がずそのまま冷やします。

**水ぶくれは、つぶすと雑菌が入るのでつぶさないように気をつけましょう！**



**Q4:出血をしたら** → すり傷や切り傷の場合は、傷口をきれいな水で洗いましょう。  
 出血の多い時には、きれいなハンカチやガーゼを当て、強く押さえましょう。

**感染防止のため、傷口は直接触らないようにしましょう！**



もしものために、簡単な応急手当を覚えておきましょう！

