

ほけん+ごより

2016年9月30日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 4

予行練習をするはずが、いきなりの体育大会本番でしたね。多いときには、1日6時間も体育大会の練習を重ねてきた成果が、本番に十分発揮されたことでしょう。

今日は、それぞれに活躍する場面がたくさんあり、いつも以上に体が疲れていることでしょう。寝る前にストレッチをして、お風呂でゆっくり体を温めて、休みましょう。

お知らせ

保護者のみなさまへ

色覚検査結果:希望者のみに検査を行い、所見のあった人には結果を通知いたしました。

*それ以外の方は今回の検査では異常が認められませんでした。

*検査当日に欠席した人には、体育大会が終わってから順番に検査をさせていただきます。

*病院を受診した後は、お手数ですがご記入の上、学校に提出していただきますようお願いいたします。



応急手当の基本+RICE+

安静: Rest

痛みがとれるまで安静に！無理をしたら悪化させてしまいます。



圧迫: Compression

テープなどで、患部を適度に圧迫する。止血するときも直接ガーゼなので押さえます。



冷却: Icing

氷を入れた袋や、アイスパックなどで冷やす。肌を直接当てずにハンカチ等でくるもう！



挙上: Elevation

患部を心臓より高く持ち上げる。楽な姿勢をとろう！



災害に備えて覚えておこう！

連日のニュースで、災害情報が伝わってきています。みなさんはいざという時自分の身や大切な人を守るための備えができていますか？緊急時には、冷静でいることは難しく、普段は当たり前のようにできることでもできなくなってしまうものです。落ち着いて対応できるように、緊急電話番号に通報したときをイメージしてシミュレーションしてみましょう！

119番に通報したら聞かれること

いざという時に慌てないために、シミュレーションしてみましょう。

●家で家族が倒れた！

①火事ですか？ 救急ですか？

→「救急です」

②住所はどこですか？

→「大阪府豊能町〇〇です。」

③誰が、どうなりましたか？

→「家族が、頭が痛いと言って倒れました」

④あなたの名前と連絡先を教えてください。

→「私は〇〇です。電話番号は…」



※落ちついて状況を伝え、他にも指示があればよく聞いて従いましょう。

「困った」ときの緊急電話番号

覚えておくくと便利です

#110 …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに



#9110 …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事するとき緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って落ち着いて話そう



コンタクトレンズを使用しているみなさんへ

メガネからコンタクトレンズに変えている人を最近よくみかけます。コンタクトレンズをつけている人は、学校にいる間は眼鏡をどこに置いていますか？「家に置いているなあ。」と思った人は、明日からはやめてください！

コンタクトレンズをつけているときに「目が痛い。」「目が赤くなった。」「目に違和感を感じる。」という経験をしたことがあると思います。そんな時は我慢してコンタクトレンズをつけ続けるのは NG！すぐにはずして対処できるように、レンズケース・目薬・メガネはセットで持ち歩きましょう！また、目のトラブルがある人は早めに眼科を受診しましょう！

