

穴中保健だより 9月号

美馬市立穴吹中学校 保健室 令和4年9月1日(木)発行

9月の保健目標「規則正しい生活をしよう！」



「学校モード」への切り替え! まずは「早寝」から

Switch

夏休みモード

↓
学校モード



体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えをしましょう☆



切り替えの「3ステップ」

- ① 夜更かしせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも「何だかだるい…」そんなときは、心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に来てくださいね。



9月1日は「防災の日」

9月9日は「救急の日」

この機会に学校の中や、よく行く場所のどこにあるか確認しておきましょう!



穴吹中学校のAEDは生徒玄関に1台
*体育館にはありません。

公衆電話からは無料で「110番」「119番」通報
することができます。



非常口の扉には「鍵カバー」がかかっています。
カバーに外し方の説明が書いてあります。



いざというときの「基本の応急手当」

◎骨折・捻挫・脱臼のときの処置

・受診の目安 「変形している」「自力で動かせない」「腫れていて痛みがある」

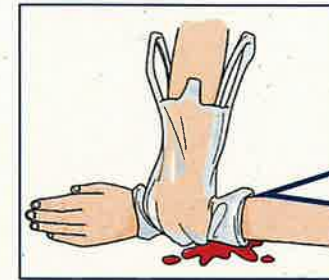


【RICE(ライス)処置】

- ・Rest(安静) : 二次的な悪化を防ぐ
- ・Icing(冷却) : 痛みや筋肉のけいれんを和らげる
- ・Compression(圧迫) : 腫れの進行を抑える
- ・Elevation(挙上) : 患部を心臓より高く挙げ内出血を防ぐ

◎止血の方法

・直接圧迫止血法を行う。



【直接圧迫止血法】

- ① 他の人の止血をする場合、自分が感染しないよう手袋(またはビニール袋)をつける
- ② 患部に清潔なハンカチ・タオル・ガーゼ等を当てる
- ③ 完全に止血が確認できるまで圧迫し続ける

◎やけどの処置

・水道水を出しっぱなしにして、流水で冷やす。



【注意点】

- ・患部に水道水を直接当てない
(理由) 水圧で水疱が破れて二次感染することがあるため、バケツなどに水をためて流水で冷やす
- ・衣服は着たまま流水で冷やす
(理由) 無理やり脱がすと皮膚がはがれて二次感染するため

◎歯が抜けた(欠けた)ときの処置



- ・処置: 安静にして患部を直接圧迫止血する。
- ・抜けた(欠けた)歯: 歯根に触れずに以下のものに保存して歯科受診
【保存可能時間】※歯根部の乾燥を防ぐため
 - ① 歯牙保存液で12時間程度
 - ② 牛乳で6時間程度
 - ③ ①②が無ければ口の中で1時間程度 *飲み込まないように!