

大迫高校保健だより No.6
令和4年8月
大迫高校 保健室 山崎

日が暮れるのが早くなり、秋の訪れを感じるようになりました。9月も目前です。新型コロナウイルスの新規感染者も日々異常な速度で急増している状況となっています。自分がいつどこで感染してもおかしくない反面、自分が誰かにうつしてしまう可能性もあることを考えて行動しなくてはいけないと考えさせられます。9月もたくさんの行事や予定があります。健康に気を付けて過ごせたらよいですね。

9月1日は防災の日



豪雨

火事



 もしものときの
備え できていますか？



台風

地震



安全なうちに！

やっておこう〈防災準備〉

(1) 防災グッズの準備や家の中の危険を確認

- 倒れてきて危険な家具や物はないか
- 寝室に背の高い家具や重い家具はないか

- マスク 非常食 水 現金
 - タオル モバイルバッテリー など
- お年寄り・赤ちゃんなど各家庭に必要なものを家族みんなで確認してみましょう。



(2) 地域の防災マップや避難所の確認

- ・ 避難経路の確認
- ・ 避難所の場所の確認
- ・ ハザードマップの確認

これらは住んでいる地域の自治体のホームページから確認することができます。



(3) 家族との話し合い

家族全員が一緒にいるときに災害が起きるとは限りません。

- ・ 向かう避難所
- ・ 家族の連絡先
(家族の職場や学校の電話番号なども把握しておきましょう)
- ・ 連絡手段や安否確認
(災害用伝言ダイヤル【171】の使いかたを練習しておきましょう)

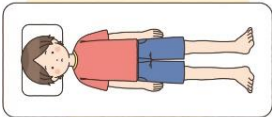
きゅう きゅう 9月9日は救急の日

！知っておこう！

応急手当+

ねんざ・打撲・すり傷などすべての怪我に使えます

R



REST 安静に
怪我をした場所を無理に動かすと悪化することも。動かないように固定することもオススメです。

ICING 冷却

怪我をした部位の体温を下げることで、腫れ・痛み・内出血を和らげます。感覚がなくなってきたら一度離し、感覚が戻ってきたら再度冷却するを繰り返します。



C



COMPRESSION 圧迫
テープやタオルで圧迫し、怪我した部位の血液循環を止めることで腫れや出血などを最小限にします。きつく圧迫しすぎてもいけません。

ELEVATION 高くあげる

怪我をした部位を心臓より高くあげることで、腫れや内出血を防ぎます。身近な物ではクッションやたたんだ毛布が使いやすいです。



ケガで保健室へ行くときは・・・

次の授業に遅れないためにも、自分でできる手当をしてから来室するとスムーズですね。

自分でできる

手当でのキホン



あらい



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

スポーツ振興センターへの申請について

学校の活動中に怪我をして受診

学校での聞き取り調査

病院へセンターへの申請用紙を提出

保健室へ申請書類を提出

県教委・センターの審査

給付決定

申請書類は保健室で渡します

