



保健だより 9月



鹿嶋市立平井中学校 平成30年9月3日発行 No.6

今年の夏の暑さは、災害レベルとも言われていました。9月、暦の上ではもう「秋」なのですが、例年よりも残暑の厳しい秋になりそうです。8日の体育祭に向けて、練習・準備で忙しい日々が続きます。夏休みモードだった体と心を、学校生活モードにシフトチェンジして、体育祭で十分に力が発揮できるようにしましょう！



保健目標：安全な生活を心がけ、けがの予防に努めよう
安全目標：運動やスポーツ時の安全を図ろう



救急の手当・これをしてはいけない！

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけない！

紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸の時にを行うと、低酸素になって危険です。



過呼吸の時は、落ち着いてゆっくり深く呼吸をします。

やけど



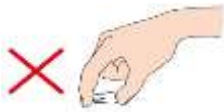
やかどに直接水をあててはいけない！

氷や氷のうを直接あてると、凍傷になることがあります。



水道の流水で、痛みがやわらかくまで冷やします。(5~10分めやす)

歯が抜けた



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いはしてはいけない！

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いをしたりしてはいけない。



歯の根の膜が無事なら、元の場所に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

鼻血



鼻血で上を向いてはいけない！

上を向いたり、あおむけに寝ると、血が喉に流れます。首の後ろをたたいても、とまりません。



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさええます。血は飲みこまず吐き出します。

突き指



突き指は、引っ張ってはいけない！

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけない。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



副木や、となりの指と固定して冷やします。腫れと痛みがひどい時は、病院へ。

9月には中身をチェックしよう！



家族で災害時のルール作りをしましょう

避難・集合場所は？ 自分の身を守る方法は？
いざというときの水や食料は？
連絡方法は？



A 体育館1階です！