ほけんだより9月

平成３０年８月２８日　大阪市立淀川中学校保健室

長いようで短かった夏休み。あっという間に２学期突入です。２学期がスタートするこの時期は、一日の気温差が大きいこと、夏の疲れが残っていることなどで、とても疲れやすくなります。

夏休み中の生活を正し、早寝・早起き・朝ごはんで、いつも以上に体調に気を配りましょう。

忘れていませんか？

①１学期、健康診断のお知らせをもらった人へ

病院でみてもらいましたか？病院に行った人は、結果の用紙を提出してください。用紙をなくした人は、保健室へ。まだの人は覚悟を決めて、病院へ Let’s　go!!

②学校でのケガで、病院や整骨院に行った人へ

部活動などの学校でのケガや熱中症などで病院などに行った人は、スポーツ振興センターの申請をします。手続きの書類をもらっていない人は、保健室へ。

③就学援助対象の人へ

むし歯や慢性副鼻腔炎（ちくのう症）、結膜炎などの病気は、学校医療券を使うと無料で治療できます。ぜひ、制度を利用してください。詳しくは保健室まで連絡してください。

応急手当、正しいのはどっち？？

～きちんとした知識を身につけよう～

2 拓クイズ：どちらが正しいでしょうか？

①すり傷・切り傷

（よ）水道でよく洗う。出血していたら、清潔なハンカチなどで傷口を押さえる。

（く）すぐにばんそうこうを貼る。出血していたらティッシュペーパーで押さえる。

②鼻血

（ど）ティッシュペーパーを鼻に詰めて、上を向く。

（く）下を向いて小鼻をつまみ、奥に向かって強く圧迫する。

③やけど

（が）すぐに薬を塗って、氷で冷やす。

（で）すぐに水道の流水で冷やす。痛みが軽くなるまで５分以上は続ける。

④ねんざ

（わ）動くかどうか確かめて、マッサージをする。

（き）無理に動かさず、弾性包帯などで圧迫、心臓よりも高く上げて、氷で冷やす。

⑤つき指

（ち）すぐに引っ張って、筋を伸ばし、温める。

（ま）動かないように固定して、冷やす。

⑥ＡＥＤを使うのはどんな時？

（し）意識がなくて、普段通りの呼吸をしていない時

（ゆ）出血がひどく、とても痛がっている時

⑦ＡＥＤはどうやって使う？

（た）ふたを開けたら、自動で音声が流れるので、それに従う。

（う）ふたを開けてボタンを押したら、病院と無線がつながるので、様子を伝えてそれに従う。

⑧淀川中学校でＡＥＤが置いてある場所は？

（か）校長室

（ね）職員室と保健室の間の廊下

答：①～⑧まで正解だと思うほうをつなげて読んでみよう・・・『　よくできましたね　』！