

保健だより*9月号

2014年8月27日
常翔学園中学校・高校
保健室

高2のみなさんへ

9/8は「修学旅行前健康相談日（希望者）」です

学校行事が目白押し of 2学期ですが、高2のみなさんには修学旅行もありますね。さて、その修学旅行に向けて、以下の日程で「修学旅行前健康相談」を実施します。

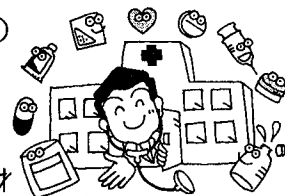
今回の宿泊行事に伴い健康面で気になることがあり、学校医による健康相談を希望する生徒は、担任に申し出てください。

- 修学旅行前健康相談・実施日…2014年9月8日(月) 15:10～
- 希望者の受け付け…9/3(水)までに担任に申し出てください。

持病のある人は、修学旅行前に主治医に相談しましょう

持病のある人(各種疾患、ぜん息、アレルギーなど)は、事前に受診し、かかりつけ医に旅行の日程を伝え、対応など聞きましょう。

(例: アクティビティへの参加について、発作時の対応など)
薬が必要であれば、もらっておきましょう。



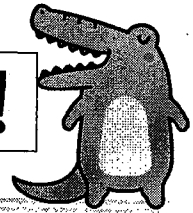
◆修学旅行のことで、不安や悩み(精神的なもの)相談があれば相談室に来てください。毎週火曜日と木曜日に相談の先生が来られています。予約は保健室でできます。

健康診断後の受診結果は保健

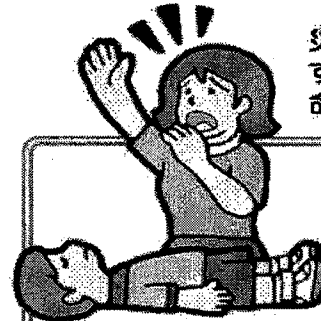
春の健康診断で受診をすすめられ、夏休み中に、診察・治療を済ませた人(「視力検査結果通知」や「歯科検診結果通知」などをもって病院受診をした人)は、報告の用紙を、保健室に提出してくださいね!

夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか?
治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。

9月9日は救急の日です!



応急手当の方法



災害時、事故や病気でまわりに倒れている人がいた場合、私たちはどうすればよいでしょう。救急車が到着するまでの応急手当をしなければ生命の危険を及ぼす場合もあります。

避難中に人が倒れていたら…… まずは意識の有無の確認を!

人が倒れていたら、声をかけて意識の確認をしましょう。この時外傷が無くても体内を損傷しているおそれもあるので、体を揺らさないこと。安静が保てない場所以外では患者を動かさず、一刻も早く救急隊を呼びましょう。

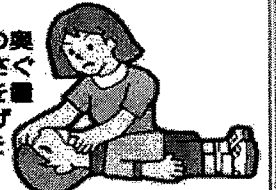
意識がある場合

- 1 倒れた原因を聞くとともに不安感を和らげるため、「もうすぐ救急隊が来ますからね」など声をかけましょう。
- 2 外傷があれば感染症のおそれがあるので、レジン袋などその場で手に入るものを使って傷を消毒し、救急手当を施しましょう。
- 3 衣服のボタンやベルトなどをゆるめるなど、体を楽な状態にしてあげましょう。



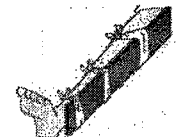
意識がない場合

- 1 意識を失うと舌が喉の奥に落ち込み気道をふさぐおそれがあるので、顔に手を置きもつ一方であごを持ち上げて、頭を後ろにそらせ気道を確保しましょう。
- 2 呼吸の有無を調べ、呼吸があれば吐物による窒息の危険を防ぐため、横向きに寝かせましょう。
- 3 呼吸がない場合は、人工呼吸や心臓マッサージを行いましょう。



知っておきたい応急手当

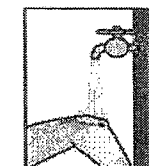
下記における応急救護は、消防機関などの専門的な指導を受けておきましょう。



骨折の際に固定する
藁木のあて方



ひどい出血を
止める止血の方法



ひどい火傷の
手当の方法

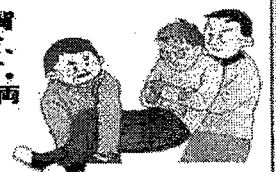


心肺蘇生法の方法
(口鼻マッサージ・人工呼吸)
AEDは心臓への電気ショックを
含む救命の手順を音声にて指
示します。
主要な公共施設に配備されてい
ます。

人手で傷病者・歩行困難者を運ぶ時

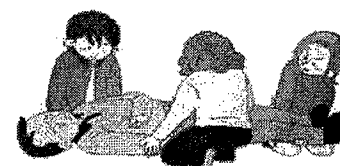
2人で運ぶ時

意識不明の傷病者は、1人は背後より両脇の下から手を通して、両手で相手の腕をつかみます。もう1人は、傷病者の足を重ね両腕で抱え込みます。背後の救護者の合図で立ち上がり、傷病者の足の方へ進みます。傷病者に意識がある時は、腕を回してもらうなどして救護者の負担を減らす事もできます。



数人で運ぶ時

負傷者を上向き、又は必要があれば下向きに運ぶ事もできます。体の下に手を射し入れ、出来るだけ水平に持ち上げ、抱え込んで移動します。持ち上げる時「立て!」や「1・2・3、ハイ!」などの掛け声をかけるとよいでしょう。



- ・名前
- ・住所
- ・生年月日
- ・血液型
- ・家族の名前
- ・連絡先

防災手帳を
持ちましょう

第3回

大阪880万人訓練

Osaka 8.8million drill

11時：地震発生!!

(館内放送や屋外スピーカーなどでお知らせします。)

平成26年
9月5日(金)
訓練一斉
実施!!

11時03分頃：大津波警報発表!!

(訓練用のエリアメール/緊急速報メールが届きます。 ※緊急地震速報のブザー音ではありません。)

※大阪府全域向けのメール発信に続いて、2回目を発信する市町村があります。

府内の一人ひとりが、下記のとおり、事前に考え、行動し、再確認して頂くために実施する訓練です

<p>訓練前</p>  <p>地震や津波が発生したときにどのような行動をするかを考えておく</p>	<p>訓練当日</p>  <p>考えておいた訓練行動をする</p>	<p>訓練後</p>  <p>地震や津波が発生したときに命を守る行動ができるか再確認する</p>
--	--	---

訓練の合図は、次の方法でお知らせします。

街なかや施設で	館内放送	屋外スピーカー	電車等の車内放送	エリアメール/緊急速報メール(対応機種のみ)	おおさか防災情報メール(登録者のみ)	Yahoo!防災速報(登録者のみ)
---------	------	---------	----------	------------------------	--------------------	-------------------

11:03頃 エリアメール/緊急速報メール(対応機種のみ) マナーモードにしているでも鳴ります!

※携帯電話の対応機種など詳しくは、携帯電話各社でご確認ください ●おおさか防災情報メール(登録者のみ)
 ※大阪府全域向けの発信に続いて2回目を発信する市町村があります ●Yahoo!防災速報(登録者のみ)
 ※対応率最大71.2%(H26.3末現在)

防災グッズ・チェックリスト

- 最低でも3日間、家族全員が十分に過ごせる分の生活必需品を用意しておきましょう。
- 幼児や高齢者、身体障害者にとって欠かせない物も防災セットの中に入れておきましょう。
- 防災セットはバックパックに入れ、避難するときに両手がかかるバッグに詰めておきましょう。また、火災に備えて、難燃素材のものがなおよいでしょう。
- 自宅・職場・車内にそれぞれ保管しましょう。
- 1年に1回、中身の確認や入れ替えをすると良いでしょう。

自宅	職場	車
----	----	---

一次持ち出し品

- 震災後、最初の日数を過ごす品
- 荷物の重さの目安として、女性15キロ、男性10キロ程度

食料	水(飲み水)	水分確保のため。必要最低限の量
	非常食	缶詰、乾パン、レトルト、チョコ、ガムなど
	十徳ナイフ	はさみ、ナイフ、缶切りなどの複合ツールとして便利
	フォークナイフ等	プラスチック製が好ましい
生活用品	懐中電灯、ロウソク	公共の電灯などが途絶えたときに利用。懐中電灯は一人一つ用意しておきたい
	予備電池	ラジオなどの電池切れ防止
	現金、クレジット、貴重品(保険証、銀行口座、身分証明書、などのコピー)	普段の現金以外にも予備としてすぐに持ち出せるようにUSBにファイルを入れておく
	ビニール袋大、小	大小、用途に応じて使用可。ゴミ入れなどにも使える
	眼鏡	視力が悪い方は必需品
	予備充電器	携帯の充電切れに備えて
衛生用品	ティッシュ、ウェットティッシュ、トイレットペーパー	様々な用途で使用可
	救急用品、常備薬	処方箋などのコピーも用意
	マスク	感染症予防、防寒
その他	家族の写真	はぐれたときの手がかりになる
	携帯ラジオ	電気が止まった時などの情報源であり、正確な情報源でもある
	地図	避難経路、自分の居場所確認のため
	緊急連絡先(住所、番号など)	家族、親戚との安否確認のため
	車、家などの予備鍵	紛失に備えて
笛やブザー	自分の居場所を知らせるため、生き埋め時、生存確率の大幅改善	