

保健だより

足立高等学校 保健室

平成27年 9月

さあ、2学期のスタートです！

夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまります。すぐに弥生野祭があり、準備に忙しくなってきますね。楽しい行事もありますが、気温の変化で体調をくずしたり、行事や進路に関わって色々と悩みを抱えやすいのも2学期です。生活リズムをととのえる、自分なりの気分転換の方法を見つけるなど、心や体の元気づくりを心がけてみましょう。気になることがあったら、保健室にもきてみてください。元気づくりのお手伝いをしたいと思います。

ばっちり充電
できたかな？



夏休み

自転車だから許されない
スマホのながら運転・傘差し運転・信号無視・踏み切り立ち入り等々。自転車だから、と軽い気持ちでしていませんか。道交法の改正で14項目の危険行為が決められ、罰則が厳しくなりました。危険運転を3年以内に2回以上繰り返すと講習を受けなければいけません(講習料 5,700円) 14歳以上なら、みんな対象です。『罰則があるから』ではなく『人に危害を加えない』『自分を危険にさらさない』ために、危険な運転は止めましょう。ちなみに講習をスルーすると、罰金 50,000円!

自転車通学が多い足立高校。通学中のけがは少なくありません。自分は大丈夫、とっていませんか？
特に

- ・イヤホンやヘッドホンをつけての運転
- ・スマホのながら運転
- ・傘差し運転
- ・二人乗り
- ・数台での並走

どれかに心当たりのある人、多いのでは？
ケガをしないよう、ケガをさせないよう、自転車のマナー、見直してください。

9月9日は救急の日 ~正しい手当てを知りましょう~

間違った手当てをしてしまっていることがあります。みなさんは大丈夫ですか？

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません！

以前よく行われていた紙袋を鼻と口にあてる方法は低酸素になって危険です。



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

やけど



やけどに直接氷をあててはいけません！

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、痛みがやわらぐまで冷やします。(5~10分が目安)

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません！

抜けた歯の汚れは軽く水で洗います。歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけません。



歯の根の膜が無事なら、元の位置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。

※歯の保存液は保健室にもありますよ

鼻血



鼻血で上をむいてはいけません！

上をむいたり仰向けに寝ると血がのどに流れます。首の後ろをたたいても出血は止まりません。



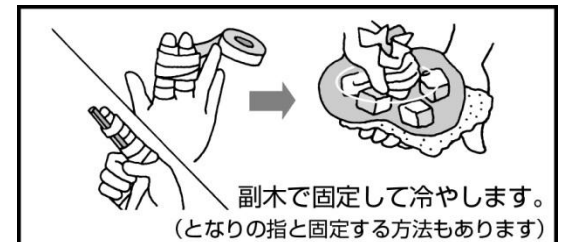
鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

つき指



つき指は、引っ張ってはいけません！

引っ張る、伸ばすもむ、などは痛みや腫れを悪化させることがあります。



副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)