

# 保健だよ！

足立高等学校 保健室  
平成28年 9月

弥生野祭、お疲れ様でした！年内の大きな行事はこれで終了ですね。ここからはそれぞれ卒業や進級に向けて頑張ってもらいたいと思います。

今の時期は台風の影響等で悪天候が続き、ジメジメどんよりして体調を崩しがちですが、生活リズムをしっかり整え、健康な身体づくりを心がけましょう。

## もしもの場合にそなえましょう

～9月は防災月間。災害時、緊急時に必要な電話番号について覚えておきましょう～

覚えておくくと便利です

110 …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに

#9110 …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話


#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事のとき  
緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイドに従って  
落ち着いて話そう



### 119番に通報したら聞かれること

いざという時に慌てないために、シミュレーションしてみましょう。

▼家で家族が倒れた！▼



①火事ですか？ 救急ですか？  
→「救急です」

②住所はどこですか？  
→「東京都〇市〇町××です」

③誰が、どうなりましたか？  
→「家族が、頭が痛いと言って倒れました」

④あなたの名前と連絡先を教えてください。  
→「私は〇〇です。電話番号は…」

※落ちついて状況を伝え、他にも指示があればよく聞いて従いましょう。



携帯・スマートフォンからかける時には、途中で切れてしまわないよう、電波の安定している場所で立ち止まって話しましょう。  
また、自宅の番号・自分の携帯番号等はきちんと覚えておきましょう。

## こんな時、どうする？救急処置の基礎知識

- ① 鼻血が出た  
つつい上を向いてしまいがちですが、上を向くと喉の方に血が流れてしまいます。椅子に座って少し下を向き、小鼻の付け根を押さえると良いです。首の後ろをトントンとたたく人がいますが、意味がありませんのでやめましょう。
- ② ハチに刺された  
針が残っている場合は除去し、石鹸と水で洗浄。痛みに対しては冷却で対処します。これは、刺された周囲だけ腫れたり赤くなっている場合の対処です。アナフィラキシー（喉の奥の腫れ、咳、呼吸困難、血圧低下、腹痛、嘔吐など）が見られた場合はすぐに救急車を呼びましょう。また、腫れが10cm以上ある場合なども、専門の医師に診てもらふ必要があります。
- ③ 歯が折れた、抜けた  
折れた場合はすぐに歯科に持参すれば特殊な接着剤で着けることが可能です。また、抜けた場合は抜けた歯を乾燥させずに歯科に持参すれば、入れることができる例が多いのです。  
歯を乾燥させないためには  
・歯の保存液（保健室に置いてあります） ・牛乳 ・卵白  
につけていく。どうしても無い場合は、飲み込まないようにくれぐれも注意して、口の中にいれたまま歯科を受診すると良いでしょう。

### 7月の保健室来室状況

内科的利用 4名 外科的利用 0名 その他 9名  
合計 13名

※7月は期末考査、夏季休業前の時間割等のため、大変利用者が少ない月でした。