

ほけんだより

9月号

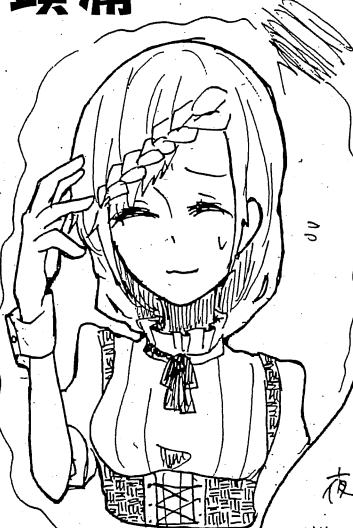
平成30年9月発行
 熊本県立翔陽高等学校
 保健委員会
 岩崎美乃里 清田和沙
 五嶋遥香 坂本亜友
 小池花奈

夏休み明けに多い健康トラブル2つ!

腹痛

頭痛

冷たいものを
 食べすぎて
 いませんか!?



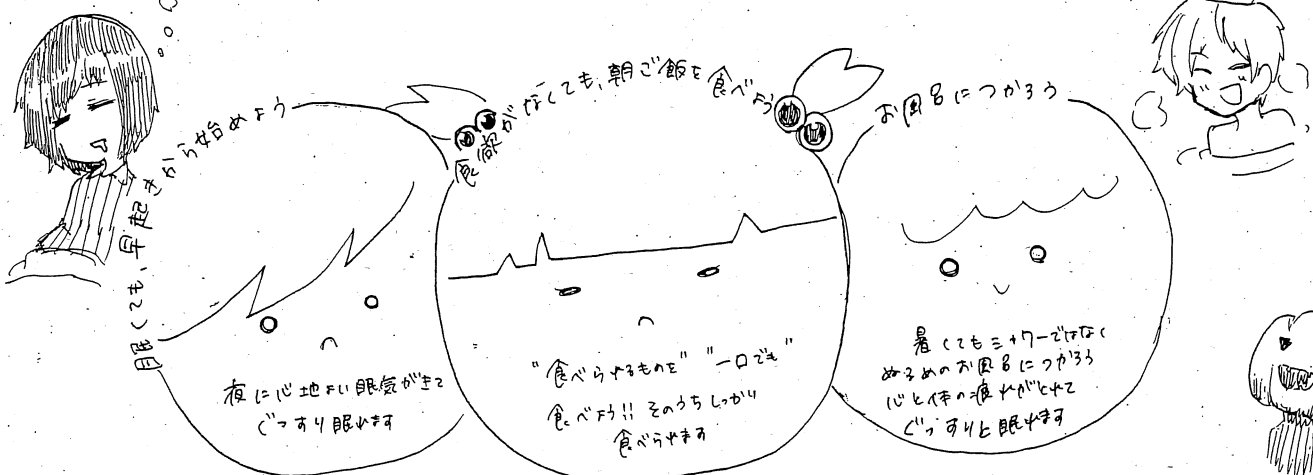
この時期に
 頭が痛いのは
 多くは
 睡眠不足です!!

休み中に
 夜ふかしのくせ
 がついていますか!?

久しぶりの学校
 生活で緊張に
 いませんか!?

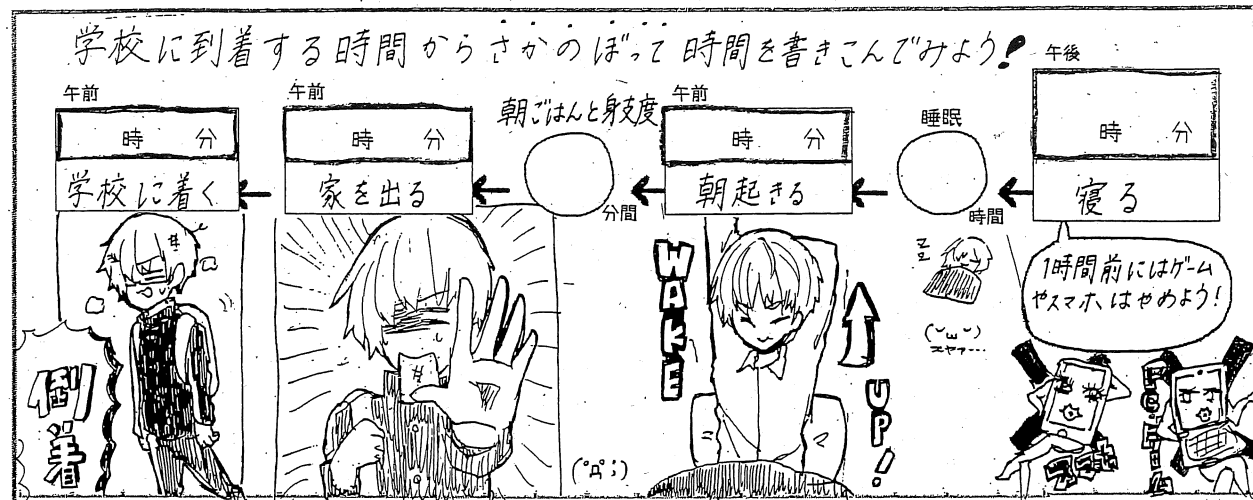
休み中の生活
 リズムの乱れを引きず
 っていますか!?

健康トラブルを予防するには...↓



生活リズムや食生活をしっかり整え、リラックスする時間を持ちまよう!

→生活のタイムスケジュールをつくろう♪



「心」と「体」はつながっている??

不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなること
 があります。一方で「嬉しいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。
 また、体の調子が良いと、気持ちも明るくなります。
 このように心(脳)と体は互いに影響し合っています。



毎日の生活の中で、楽しいことだけでなく、不安になったり、
 悩んだりすることが出てきます。不安や悩みを軽くして、自分が
 リラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

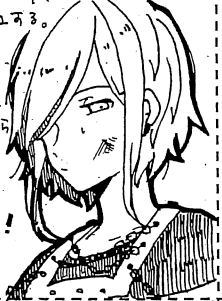
応急手当

正しいのはどっち!?

① すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押し当てて止血する。


B すぐに絆創膏を貼る。出血していたらペーパーテープで押し当てる。



② 鼻血

A 鼻はペーパーテープで鼻の根元をテープで止める。

B 座って軽く下向き。小鼻をつまみ、奥に向かって強く圧迫する。



③ やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くならない場合は目の中。

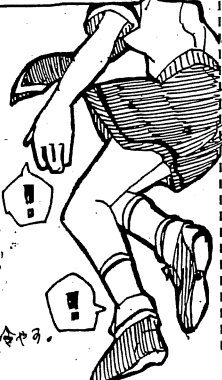
B すぐに薬をぬる。



④ 手足のむくみ・打撲

A 動かさず冷やす。腫れがひどい場合はマッサージュする。


B 安静にし、適度に圧迫する。弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、水やアイスパックで冷やす。



⑤ つまみ指

A すぐに引張った筋を伸ばす。

B 指がもたれた指と反対の指と一緒にテープで巻いて固定。その上から水やアイスパックで冷やす。




⑥ 足のこむら返り

A 叩いて冷やす。

B 足先を両手に向かってゆすり押す。こむら返りのマッサージュは肉をほぐす。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

答えはココ



119番かけられますか?

実際にけがや急病の時は、気が動転し、落ち着いて通報ができなくなる場合があります。

あわて一歩的に話ると、正確な伝わりは、時間がかかります。落ち着いて聞かされたことに正確に答えていくのが良い方法です。

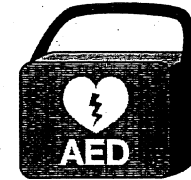
119番受付員	通報者
火事ですか? 救急ですか?	救急です。
場所はどこですか?	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です。
どうしましたか?	高校〇年の〇〇くんの目にボールが当たって痛いです。
あなたのお名前と、今かけている電話番号を教えてください	〇〇〇〇です。 電話番号は〇〇〇〇です。



AEDを探せ!!

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する選手でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

● 学校外ではAEDマップを活用
スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近くならどこにあるでしょう? 調べてみましょう。



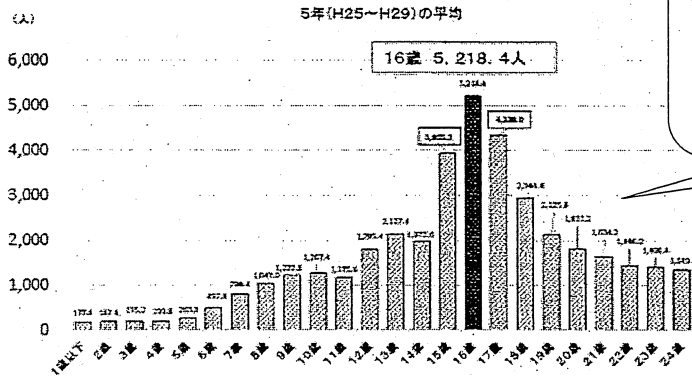
翔陽高校のAEDがある場所は、

体育館玄関、職員昇降口、グリーンサイン実習室入り口

の3カ所です!

自転車の交通事故が多発しています

自転車乗用中の死傷者数 (24歳以下)



平成30年3月22日 警察庁交通局「交通事故統計(平成30年3月末) - 中学生・高校生 自転車乗用中の交通事故 -」

最も多いのは、
16歳(高校1・2年生)!!

- ・時間帯別では、7~8時台の登校中、16~18時台の下校中が多い!
- ・事故の種類別では、出会い頭事故が多い!

<事故を防止する5つの行動>

「おしかり」 危険予測 車や自転車、歩行者の動きや自転車のブレーキが利かないという意識を持つ。	「止まる」 一時停止 「止まれ」の標識への意識を持ち、速度ゼロにして完全に止まる。	「見る」 安全確認 左右、前後、斜め方向の安全かどうかを自分の目でしっかり見る。	「待つ」 安全確認 心・時間にゆとりを持ち、安全が確保されるまで、人や車が通過するのを待つ。	「確かめる」 再確認 安全に横断、通行ができるかどうか、もう一度よく確かめる。
---	---	--	--	---

夏休みが明け、登下校中にボーンと自転車に乗っている人がいませんか?
自分の命も他の人の命も守る運転をしましょう!!