

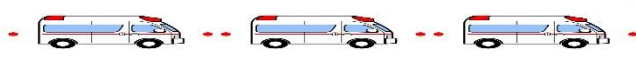


令和3年9月8日
横浜市立平戸中学校
保健室

9月から分散登校が始まりました。分散登校中はなかなか、生活のリズムが整いにくいと思いますが、少しずつ夏休みモードから学校モードへ切り替えていきましょう。
家庭学習などでchromebookを使う機会が増えます。画面を長時間見たままにならないように30分に1回は20秒以上画面から目を離して遠くを見るなど目の健康にも注意してください。



9月9日は救急の日



まずは「RICE」で応急処置

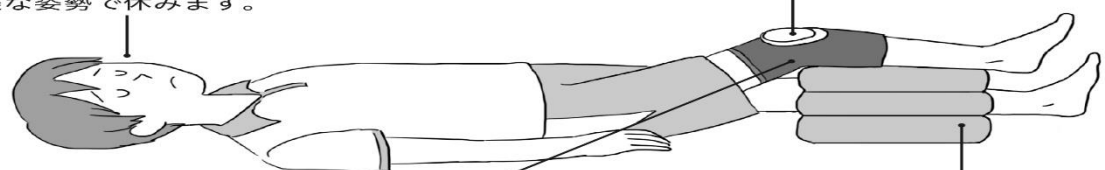
「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE (ライス)』とよばれています。ぜひ覚えてください!

R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意 (約15~20分が目安です)。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

病院に行く? それとも救急車を呼ぶ? **迷ったときは**



にTEL



医師、看護師、相談員等による救急電話相談が受けられます。

自宅近所の病院の診察時間・休診日を
確認しておく、いざという時に役立ちま
す。また、新型コロナウイルス感染症の
対策で予約制になっている病院もありま
す。受診前に電話やホームページ等で確認
することをおすすめします。

病院受診に迷った時は、「#7119」
または、045-232-7119 (全ての☎から
利用できます) へかけると、相談や受診
可能な病院を案内してくれます。



突然の大地震！外出先で、どうする？

〔地下街〕

火災が発生しなければ比較的安全です。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。



〔映画館・劇場〕

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、上映・上演開始前に非常口や避難経路を必ず確認しておきましょう。



〔タワーマンション・高層ビル〕

高層階では地表より揺れが長く・大きくなることがあります。あわてずに、丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。



〔エレベーターの中〕

すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります（ただし、その階の状況を見極めることも重要です）。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。



炎🔥を超える脅威?! 「煙」からの避難



- 急速度で建物内に充満する
- 視界が悪くなり、恐怖感を与える
- 微粒子が肺細胞に入り、窒息を起こす
- 熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいる

これらは、火災が起きたときに発生する煙の主な特徴や危険をあげたもの。近年、建材の変化やプラスチック製品の増加などからその脅威は増しているといわれ、煙を吸って意識不明になり、命を落とす事例も多いようです。火災時の避難では、右のような煙対策のポイントも知っておくことが重要です。

避難時：煙対策のポイント

- タオルやハンカチで鼻と口を覆う
- 姿勢を低くする
- 床や壁に手をあてて進む



保健室から



新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、登校してからの体調不良者は保健室では経過観察せず、保護者の方に連絡し早退する方法をとっています。ご理解とご協力をお願いいたします。保護者の方と連絡が取れない場合は、早退ができませんので緊急連絡先に変更があった場合は必ずお知らせください。よろしく願いいたします。



【参考資料】 健康教室9月号（東山書房） セドック（少年写真新聞社）