

# ほけんだより 9月号

能勢高校保健室

今夏は暑さが厳しく、ニュースでも「熱中症に注意！」の言葉を聞かない日はありませんでした。とはいえ、日が暮れると涼やかな虫の音が聞こえるようにもなりました。秋が少しずつ近づいていますが、しばらくは日中の暑さも続くようです。油断をせず、熱中症には十分気を付けてください。



## けがをしてしまった時のために、救急処置の基本は覚えておきましょう！

☆止血(出血を止める)をする時

傷口に、ガーゼ(ない場合はハンカチやタオル)を当てて、しっかり押さえる。

☆すり傷・切り傷の時

土や泥が付いている時は、水道水で傷口を洗う。出血がある場合は、止血をする。

☆鼻血が出た時

鼻をつまんで顔を下に向ける。ティッシュや綿等を詰めると、繊維質が鼻腔内に残ることがあり、抜く時に傷付けてしまうことがあるので詰めないようにする。

☆やけどをした時

できるだけ急いで、水道水を出っぱなしにして10分くらい冷やす。

やけどが深い場合や広範囲の場合は、冷やしなからすぐに医療機関へ。

※細菌が入るのを防ぐため、水ぶくれは破らないこと。

## 緊急時は救急車を！

緊急とは、重大で、すぐに対応が必要な状態のことをいいます。

- 大量に出血している。突然の激痛。
- 倒れている人に呼びかけても、反応しない。
- 広い範囲にやけどをしている。
- 高いところから落ちて動けない。
- 溺れている人がいる。

これらはまさに「緊急事態」  
通りがかりでも救急車を呼んだり  
応急手当の手伝いをしましょう！

## スズメバチに注意！！



夏の終わりから秋は、スズメバチの行動が活発になる時期で、刺される被害も多くなります。野外で活動する時は十分注意しましょう。

### これは危険

×黒っぽい色の服装

→白っぽい色の長そで・長ズボンを着るようにして、肌の露出を少なくする。

×香水や整髪料など、香りのきついもの。

→殺虫剤もスズメバチを刺激するので、使わないように。

×大声を出したり、腕を振り回したりする。

→蜂を見かけたら、それ以上近づかずに静かに離れる。

### 刺された時は・・・

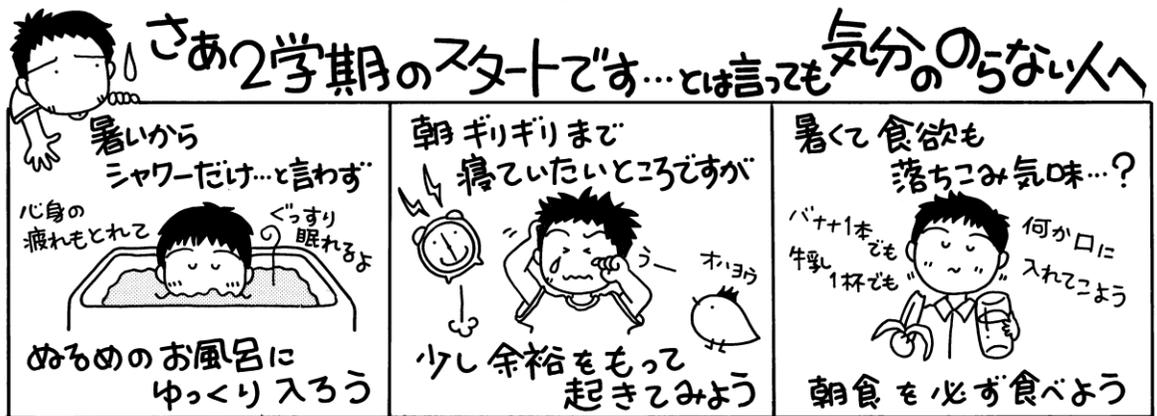
○すぐにその場から離れる

→繰り返し刺されたり、他の蜂に攻撃されることがある。

○流水で刺された部分を洗い流し、手で毒を絞り出す。蜂の種類によっては、刺された時に毒針が皮膚に残ることがある。毒針が入っている時は、ピンセット等で抜く。

○刺された部分を氷等で冷やす。

→刺された部位の痛みや腫れ以外に、全身の痒み、激しい腹痛、呼吸困難、気分不良等の症状が現れた場合は直ちに救急車を呼んで、医療機関を受診する必要があります。



9月は夏休み明けということもあり、保健室を利用する人が多くなります。

「夏バテで食欲がない」という人も多いようです。そんな時だからこそ、意識して食事をするのが大切です。自分が食べやすいものを少しでもいいので、食べるようにしましょう。この時期は、夏の疲れが身体の色々な部分に症状として現れやすくなります。胃腸の機能低下による食欲不振や腹痛、突発的な発熱などその症状は人により様々です。

食事と睡眠のリズムを整えて、学習に集中できる体を作りましょう。