

前期も残すところあと2週間ほどとなりました。台風が過ぎ去り、ずっと冷たい風が吹くようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいといわれます。しっかり食べて、ゆっくり眠って、適度に体を動かして、体調を整えて過ごしましょう。

9月は、救急の日や防災の日などケガや災害について考えてほしい月です。いざというときに自分で応急処置ができるようになっておくともよいかもかもしれませんね!!

## 覚えておこう！応急手当

ここに、保健室でよく対応するケガについての応急処置を掲載します。いざというときに、自宅でも自分で応急処置ができるように、よく読んでおきましょう。

### すり傷・きり傷・さし傷・かまれた傷

#### すり傷

傷口を水道水で洗い流します。砂や泥が残っていると化膿しやすいので、洗いながら取りのぞきます（強くこすらないように）。出血していたら、清潔なハンカチやガーゼで止血します。



#### さし傷

くぎや木片などがささったら、抜いて、流水できれいにします。

傷が深いとき、木片が傷の中に残っているとき、汚れたもの・サビたくぎがささったときなどは、必ず受診しましょう。



#### きり傷

刃物やガラスなど鋭いもので切った傷は、水道水で洗った後、清潔なハンカチやガーゼで止血します。

深く切ったときは、神経が傷ついていることがあります。ガラスで切ったときは、かけらが残っていることもあります。受診しましょう。

#### かまれた傷

傷口を水道水で洗い流します。

動物や虫などにかまれたときは、感染のリスクが高いため、必ず受診しましょう。



### だぼく・ねんざ

すぐに、しっかり応急手当をすることが早く治すポイントです。応急手当の基本は「RICE」です。

#### R est (安静)

安静にします。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。

#### I ce (冷却)

氷を入れたビニール袋をタオルでくるみ、患部にあてます。15分ほど冷やして感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1日くり返します。

#### C ompression (圧迫)

スポンジなどをあてて、テープや弾性包帯で軽く圧迫するように巻きます。

#### E levation (挙上)

患部を心臓より高くあげます。



RICEは受診するまでの応急処置。骨折や脱臼をしていることもあるので、痛みやはれがひどいときは受診しましょう。

### やけど

やけどはすぐに冷やすことが大切です。

#### 冷やし方

洗面器などに水をためて、水道水を出しっぱなしにしながら、5分くらい冷やし、一旦（5分くらい）時間をあけて、また5分冷やします。これを30分くり返します。



- シャワーを直接あててもいいです
- 氷は冷えすぎるので使いません
- 服の上からやけどしたときは、脱がずにそのまま冷やします
- 水ぶくれはつぶさないようにします
- 「冷やすシート」でやけどは冷やせません

### 鼻血がでた

ほとんどの鼻血は、キーゼルパツハ部位（鼻の穴から1cmほど奥の場所）からの出血です。

#### 鼻血の止め方

- ① いすなどに座って安静にします。
- ② 顔は少し下向きに。
- ③ 小鼻を親指と人さし指でつまみ、強く押します。



多くの場合、10~15分で止まります。

#### これはまちがい!

- × 血が垂れないように上を向く… 血がのどに流れてしまい、飲みこむと気分が悪くなります
- × 首の後ろをトントンたたく… まったく意味がありません
- × ティッシュペーパーをつめる… 紙が粘膜にこびりついて、はがすときに再び出血します

受診したほうがよいときは

- 30分以上圧迫しても止まらないとき
- 顔色が悪い、ふらつく、冷や汗がでる、呼吸や脈が速いとき
- 顔や鼻、頭をぶつけて鼻血がでたときは、骨折を疑い受診します

9月1日は防災の日  
9月9日は救急の日  
これ、どこにある?



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

本校のAEDは、事務室横に設置されています。

学校内には公衆電話はありません。

学校の周辺、自宅の周囲のどこになにが設置されているかを把握しておくことも、緊急の場合に焦らず対応するための一つの方法です。



唐津市公式LINE

休日にケガや病気を看ってくれる医療機関の紹介、台風接近時の避難情報やその後の被害状況など唐津市の状況を得ることができる公式LINEです。



# 原子力防災訓練が行われました！

8月26日（金）原子力防災訓練が行われ、九州電力玄海原子力総合事務所より、2名お越しいただき、電力について、原子力発電所の安全確保についてなど講話をいただきました。

安心して電気を使ってもらうためにどのような工夫をされているか知ることができました。



# 性に関する指導講演会開催☆

9月9日（金）佐賀市鍋島「あかね育児相談室」より、所長で助産師の秀坂あいさんが来てくださり、「幸せな生と性のために知っておいてほしいこと」と題してご講演いただきました。

命の誕生は幾万、幾億もの奇跡が重なったものであり、生まれてくるだけで尊く、素晴らしいことであること、命はどのように誕生するのか、恋愛をして体を重ねたいと思うのは自然なことだけど避妊についての正しい知識をお互いに持っておいてほしいこと、性的同意をしっかりととること、イヤなことはイヤとってよいこと、女性の月経がいかに大変なものであるか、など心のこもった熱い言葉でお話いただきました。



## 【みんなの感想】

性について理解していると思っていたが、まだまだ知らないことがあったし、新しいことを学べてとてもよい経験になった。

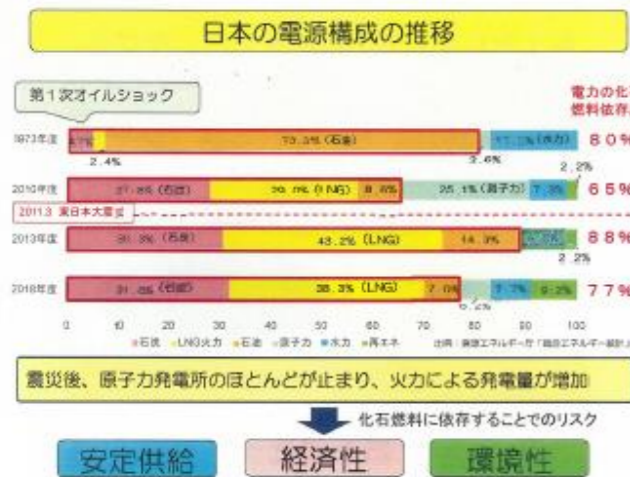
将来の役にたったし、自分の意見など、これからパートナーになる人にもちゃんと伝えたいと思った。生理前の症状について興味があるのでもっと知りたい。

生きている、産まれてくること自体が奇跡でとてもうれしいことだと知った。イヤなことはイヤときちんといえる人になろうと思う。

性行為は責任が持てる年になるまではしないことはもちろん、するとしても避妊することも大切。お互いへの配慮や同意、責任を持つことが大切で必要だとしたのでよかった。

これまで男女について詳しく聞くことはなかったので、今日は講演を聞いて良かった。

生理のつらさ、性への正しい知識、命の大切さなどを知れて良かったです。



### 各電源のメリット・デメリット

	石炭	天然ガス	石油	原子力	再生可能エネルギー
安定供給 (化石燃料の調達が)	調達リスクが高い	調達リスクが比較的低い	調達リスクが高い (中東依存度が高い)	調達リスクが低い	自然のエネルギーを利用するため伝達する心配がない
経済効率性	発電コストが安い	発電コストが安い	発電コストが高い	発電コストが安い	発電コストは発電の種類によって変わる
環境適合	発電時のCO <sub>2</sub> 排出量が多い	発電時のCO <sub>2</sub> 排出量が比較的少ない	発電時のCO <sub>2</sub> 排出量が多い	発電時にCO <sub>2</sub> を排出しない	発電時にCO <sub>2</sub> を排出しない
その他の特徴	緩やかな出力変動が可能	需要変動に応じた出力変動が可能	需要変動に応じた出力変動が可能	安全性への不安、放射性廃棄物の処理が課題	自然条件により出力が大きく変動

### 玄海原子力発電所の安全対策

#### 対策委員の訓練

玄海や伊勢に重大事故が発生しても速やかに駆けつけ、濃縮や事故収束に的確に対応できるように、発電所向、または発電所近傍に対策委員を計52名確保（定数確保）します。現在、理大で毎年1回、各機関と連携して訓練を行っています。

### 「電気」の材料を選ぶ際のポイントは？

①手に入るか      ①確保が可能か (安定供給)

②手ごろな値段か      ②価格が安い (経済性)

③体に良いか      ③環境に優しい (環境性)

バランスが大事!

💡 3E