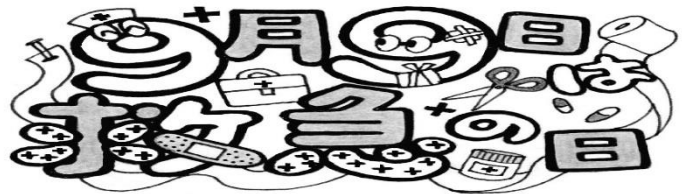


保健だより 9月



2019年 9月 2日 発行 佐賀工業高等学校 保健厚生部



4月～8月までに外科の応急処置で保健室を訪れた来室件数は、327件でした。体育の授業や実習中や登下校中、部活動など、ケガはいろいろな場所で起きています。

ケガの予防に努めることが一番大切ですが、もしケガをしてしまっても、ケガを悪化させないためには、病院で治療を受けるまでの間にその場で適切な応急処置や経過観察をすることが大切です。

いざという時慌てないように、日常のケガの手当てを覚えておきましょう。

～救命の第一歩は応急手当から～

◇応急手当について◇

救急現場に居合わせたら、まず速やかに119番に通報しましょう。救急車が現場に到着するまでの間、その場に居合わせた人が、いかに早く応急手当を行うかということが、病人やけが人の命を救う重要なポイントです。



あっという間に夏休みが終わり、二学期がスタートしました。夏休みで食事や睡眠が乱れてしまった人は規則正しい生活を心がけましょう。9月は季節の変わり目で、一日の気温差が大きい時期です。このため体調を崩す人が多くなります。いつも以上に体調管理に気を配りましょう。



救急力検定

<p>① 9月9日は、何の日？</p>  <p>①消防の日 ②救急の日 ③病院の日</p>	<p>② 鼻血の手当てで、正しいのは？</p>  <p>①鼻をつまんでうつむく ②顔を上に向ける ③首の後ろをたたく</p>	<p>③ やけどの手当てで、間違っているのは？</p>  <p>①水で冷やす ②水ぶくれをつぶす ③原因になったものを遠ざける</p>
<p>④ 出血を止めるには？</p>  <p>①水で洗い流す ②ひもで縛る ③布やガーゼを当てて強く押さえる</p>	<p>⑤ AEDは、何のために使うもの？</p>  <p>①ひどい出血を止める ②心臓のけいれんを止める ③呼吸を助ける</p>	<p>⑥ 救急車を呼ぶときの電話番号は？</p>  <p>①110番 ②117番 ③119番</p>
<p>⑦ スポーツのけがの手当ての基本はRICE。Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは？</p>  <p>①Excite (興奮させる) ②Elevation (上げる) ③Enjoy (楽しむ)</p>	<p>⑧ ぶつかって歯が抜けた！抜けた歯はどうする？</p>  <p>①捨てる ②熱湯で消毒する ③牛乳に浸して歯科へ</p>	<p>⑨ 急病人やけが人を見かけたら？</p>  <p>①助けを呼び、自分にできる応急手当をする ②見て見ぬふりをする ③誰かが助けるのを待つ</p>

<p>1級 8問以上正解のあなた</p> <p>応急手当に関する知識はバッチリ。実践にも生かしてください。</p>	<p>2級 6問以上正解のあなた</p> <p>間違ったところを見直して、正しい知識を身につけましょう。</p>	<p>3級 正解が5問以下のあなた</p> <p>この機会に、応急手当の基本をきちんと覚えておきましょう。</p>
--	---	--