

# 保健だより 9月



2020年 9月

大阪学院大学高等学校  
保健部

## 健康診断の結果について

7月に実施した健康診断の結果を9月末をめどに配布します。

また、異常があったり病院受診を勧める生徒には、受診依頼書をすでにお渡ししています。

結果を確認し、自分のからだや健康状態を知っておきましょう！



## 応急処置・・・こんな時は・・・

### 出血をしたときは…

出血には、「毛細血管」からのもの、「静脈」からのもの、「動脈」からのものがあります。「毛細血管」からの出血は量も少なく、ほとんどが自然に止まります。「静脈」からの出血では、下に示した「直接圧迫止血法」を行います。「動脈」からの出血の場合は勢いよく噴き出すため、大量の血液を失って危険な状態になることもあります。

保健室や近くの先生に知らせてください

#### ●直接圧迫止血法

出血している傷口の上に清潔なガーゼやハンカチ等を当て、強く押さえます（血液に直接触れないようビニール袋等を活用）。傷口は心臓よりも高い位置にするとういです。



#### ●鼻出血の場合

大部分が、鼻の入り口近くにある毛細血管が集まったキーゼルバツ八部位からの出血なので、そこを圧迫します。イスに腰掛けて少しうつむき、親指と人差し指で小鼻を強くつまんでください。



## 打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！  
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



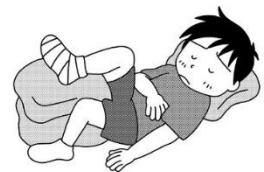
とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に  
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

防災の日

# 非常持ち出し品について

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。ではそのとき、どのようなものを持っていけばよいのでしょうか。大きく『一次持ち出し品』と『二次持ち出し品』の2種類に分けられます。

## 一次 持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の備え。

- 水 ● 食料(調理不要なもの)
- 懐中電灯 ● 携帯ラジオ
- 包帯など救急医療品
- タオルなど生活用品
- マスクなど感染防止用品
- レジャーシート
- 筆記用具



## 二次 持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- 水
- 食料(少し多めに)
- カセットコンロ
- 衣類
- 毛布など生活用品



いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起きるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常にもっていただきたいですね。



## ローリングストックについて

災害発生時の最優先事項のひとつに、食料の確保があります。日頃からの備えが欠かせませんが、たとえば保存食にしても災害時にすぐ役立つためには「種類」「分量」「食べ方」「消費(賞味)期限」などについて、定期的なチェックも必要です。

そこで、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで一定量を常に備蓄する方法—「ローリングストック」があります。消費と補充を繰り返すことで鮮度を保ち、内容を把握しやすくなるほか、災害時の食生活を日常に近づけることにもつながるのです。ポイントは『最も古いものから消費』『使った分の補充は直後に』です。

また、ローリングストックは食料以外にも応用できます。ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは同様に一定量を家庭に常備し、定期的に消費と補充をしていれば、突然の災害にも対応しやすくなります。

