

ほけんだより

令和2年9月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ厳しい残暑が続きますが、規則正しい生活を心がけ、2学期も元気に学校生活を送みましょう。



《9月の検診予定》

| 日時 | 検診項目 | 対象生徒 | 場所 |
|-------------------|---------|----------|-------------------------------------|
| 7日(月)13:25~15:15 | 内科検診 | 2年2・3・4組 | 保健室 |
| 15日(火)13:25~15:15 | | 2年1・6組 | |
| 17日(木)8:50~11:40 | 歯科検診 | 全校生 | 視聴覚教室 |
| 18日(金)13:25~15:15 | 内科検診 | 2年5・7組 | 保健室 |
| 24日(木)SHR後 | 尿検査(1次) | 全校生 | 保健委員が各クラス男女別に回収し、 保健室前廊下のカゴへ提出する |
| 25日(金)登校後 | | 24日に忘れた人 | 各自で保健室前廊下のカゴへ提出する |

《9月のキャンパスカウンセリング》

| 日時 | 備考 |
|-------------------|------------------------------|
| 7日(月)8:40~11:40 | ※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。 |
| 16日(水)8:40~11:40 | |
| 23日(水)8:40~11:40 | |
| 30日(水)13:25~16:25 | |

感染症と災害 避難はどうする!?



もしも、新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?



危険な場所にいるなら、避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります。

- ◆安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- ◆マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- ◆豪雨の時の屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

- ◆安全が確保できる、親戚・知人の家への避難も考える
- ◆避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より



9月9日は
救急の日

年に一度は救急箱の確認を！

- 期限切れのものはありますか？
- 開封から時間が経ったものはありますか？
- 絆創膏やガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？



救急車を呼ぶ？病院に行く？

近年、緊急性のない救急車の要請が増え、重症患者の搬送に支障をきたしている問題が注目されています。その解消に向けた取り組みとして、「救急相談センター」(※地域によって名称が異なります)の設置・運用がすすめられています。







電話で『#7119』にかけると、専門の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて、救急車を呼ぶべきか、医療機関に受診したほうがよいか等の相談、情報提供などのサービスが受けられます。突然のケガや病気では「とりあえず救急車を…」ともなりがちですが、こうした取り組みを知って活用することで、救急車の適正利用を社会全体ですすめていけるといいですね。



線で
つないで
みよう

応急手当チャレンジ こんな時どうする？



| ケガ | + | 応急手当 | + | 受診が必要な時 |
|-----|-----|---|-----|--|
| 切り傷 | ◆ ◆ | 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。  | ◆ ◆ | ひどい痛みや腫れ、変形がある時  |
| やけど | ◆ ◆ | 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。 | ◆ ◆ | 傷が深く、出血が多い時  |
| ねんざ | ◆ ◆ | 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどで挙げます。  | ◆ ◆ | いつまでも出血が止まらない時  |
| 鼻血 | ◆ ◆ | すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします(目安として5~30分ほど)。 | ◆ ◆ | 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時  |