

ほけんだがより 9月

9月1日は防災の日、9日は救急の日。ケガや災害から「自分」「人」を守る知識は繰り返し学ぶことが大切です。

保健委員研修会に参加してきました！

愛媛県高等学校保健会、生徒保健委員研修会に私たち、保健委員の2名が参加してきました。

午前の研究発表では、代表3校による発表がありました。小松高校の研究発表“Living Together 共生 性感染症について学ぼう”では校内アンケートをもとに性感染症の認知度の低さなど問題を立証し、性感染症の危険について喚起していました。

八幡浜高校の研究発表“充実した食生活を目指して 一食べてる？元気の出る朝食”では校内でのアンケート結果をもとにスポーツとの関係について検証し、朝食の大切さについて喚起していました。本校でも朝食をとっていない人が一定数いるように感じます。朝食を摂ることが大切だということは周知されていますが、鉄やカルシウムの摂取を心掛けることも大切です。また、朝食を毎日しっかりとすることで体力テストが向上するという結果も出ています。

松山南高校の研究発表“より使いやすいトイレを目指して”では、校内アンケートの他、動画の作成など、実践的な取り組みが多くみられました。

午後の研修では、止血・解毒の仕方、熱中症の応急処置、腕の固定方法、包帯の巻き方、呼吸確認などを実践しました。実際に使う機会がないことを祈りますが有用な知識を得られたと思います。

本校の活動が、より活発になるよう、皆さん一緒に頑張っていきましょう(∩∩)



Q. 2017年の1年間、日本で起こった震度3以上の地震は？

- ① 40回
- ② 103回
- ③ 182回



正解は③。約2日に1回、震度3以上の地震が日本のどこかで起こっていることとなります。震度1の軽微な揺れも含めると、なんと毎月100回以上。

明日、大きな地震が来たら、どうしますか？ 他人事ではありません。9月1日は防災の日。この機会に防災用品などの見直しを。

参考：気象庁 震度データベース検索
<http://www.data.jma.go.jp/svd/eqdb/data/shindo/index.php>



応急手当正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

<p>1 すり傷・切り傷</p> <p>A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する</p> <p>B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる</p> 	<p>2 鼻血</p> <p>A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく</p> <p>B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する</p> 	<p>3 やけど</p> <p>A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安</p> <p>B すぐに薬をぬる</p> 
<p>4 手足のねんざ・打撲</p> <p>A 動かさずすぐ確かめる。マッサージをする</p> <p>B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす</p> 	<p>5 つき指</p> <p>A すぐに引っ張って、筋を伸ばす</p> <p>B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす</p> 	<p>6 足のコむら返り</p> <p>A 叩いて冷やす</p> <p>B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす</p> 