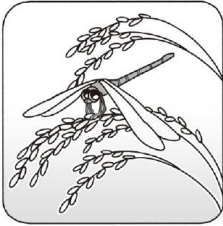


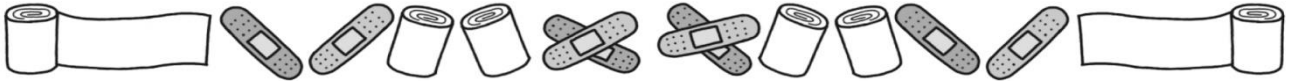
ほけんだより 9月

平成29年
まつやまろうがっこう
松山聾学校
ほけんしつ
保健室



夏休みは終わりましたが、生活リズムがうまく戻せず寝不足の人や、休みの間にたまった疲れが出ている人もいられるかもしれませんね。暑さもまだまだ油断できませんから、熱中症にも注意しなければなりません。

けがや病気にならないための“予防”や、災害が起きたときに被害を少なくするための“備え”は、ともに何か起きる前の予測や準備が大切なポイントです。考えてみましょう。



もしけがをしたら...

つばをつけてもなおりません!

けがをしたら

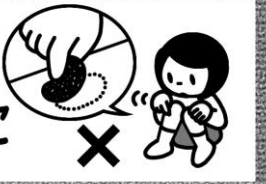
まず水洗い



意外と知らない

はがしちゃダメ!

かさぶた



おも 思わぬケガを
ふせぐために

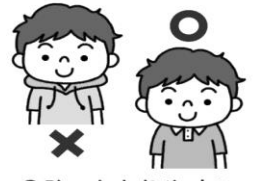


●ろうかを走らない

●よそ見をしない



●ツメを長くのばさない



●ひっきりやすい

デザインのはきはさける

地震のとき、まずは頭を守ろう!

家の中では



丈夫な机の
下などに
身をよせる

家具や
窓ガラスから
はなれる

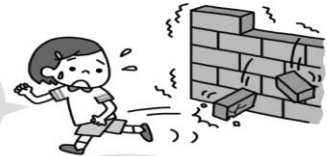


外では



しゃがんで、
かばんや両手で
頭をおおう

建物や、
ブロックべい
からはなれる



※「物が落ちてこない」「たおれてこない」場所で頭を守り、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

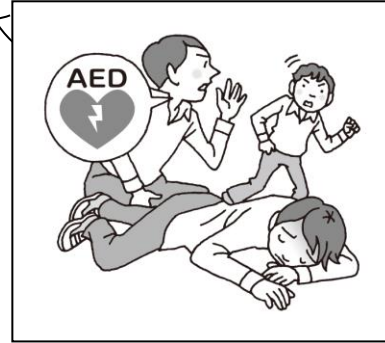
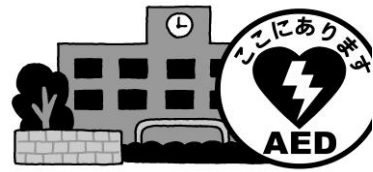
松山聾学校には、現在AEDが3台あります。

1台目は、体育館の入り口近くにあります。

2台目は、寄宿舍1階の階段近くにあります。

3台目は、本館と北教棟をつなぐ西側の二階通路にあります。このAEDは、文字とイラストの表示が、音声と同時に出るタイプで、難聴の人にも使用しやすいものです。

AEDを使用するような事故がないことが一番ですが、もし「意識を無くして倒れた!!」ということが起きた場合、落ちついて対応できるよう、児童生徒のみなさんも、保護者のみなさんも、AEDの設置場所を知っておいてください。



アイシングする時の注意

皮膚感覚がなくなったら中断	感覚が戻ってきたら再開

ねんざの手当てのポイント

手首や足首をひねるなど、関節の動く範囲をこえて大きな力が加えられたことでおこる「ねんざ」。血管が傷ついて内出血し、痛くなったりはれたりします。ねんざをしたときには最初の手当てが大切で、そのあとの治りにも影響してきます。次の4つがポイントになりますので、おぼえておきましょう。

〈手当てのポイント〉

- ①動かさないようにして安静にする
- ②氷などで冷やす
- ③伸び縮みする包帯を巻いて圧迫する
- ④心臓よりも高い位置にあげる



けがをしてしまったあとは ふりかえり（はんせい）が大切です

・自分はどうだったか？

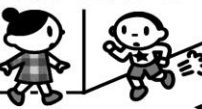
・まわりはどうだったか？

いそいでいた

イライラしていた

かいだんだった

ろうかのカドだった



ポーッとしていた

物をもっていた

人がたくさんいた

水でぬれていた



けがをしたとき、何に注意すればよかったかを考えてみよう

