

保健だより



令和3年 8月30日
富岡東高等学校定時制

今日から2学期が始まります。夏休みの生活リズムがなかなか抜けだせず、「しんどいなあ」と思う人もいるかもしれません。そんなときは朝起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びてみてください。朝起きて日に当たることは、人間の体内時計をリセットし、生活リズムを整える効果があります。ぜひ試してみてください♪

9月1日は防災の日！

今年の夏は雨が多く、徳島県でも避難指示が出ていた地域がありました。「今すぐに避難してください」と言われたときみなさんはすぐに行動できますか？災害はいつ起こるかわかりません。日頃から備えておくことが大切です。

【家族で防災会議をしよう】

- ☑ 家の中の方策は？ ……大きな家具や備品の固定、備蓄用品の確認
- ☑ 家にいるときに災害が起きたら？ ……役割分担、非常用持ち出しバッグの確認
- ☑ 別々の場所にいるときに災害が起きたら？ ……連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために家族で話し合っておきましょう！



間違った手当てをしていませんか？

すりきず

✕ まちがった手当て

そのまますぐ、ばんそうこうをはる。

○ 正しい手当て

まずは、傷口きずぐちについての汚れよごを水道の水すいどうできれいに洗い流すすします。少し痛いたいかもしれないですが、がまんしてください。傷口きずぐちにどろやバイキンなどがついていると、化かのううしたり、なおわるりが悪わるくなってしまうからです。



はなぢ 鼻血

✕ まちがった手当て

上うへを向むいて、首くびの後ろうしをたたく。

○ 正しい手当て

イスに座すわってううつむむき、しばらく小鼻こを強くつまつまみます。上うへを向むくと、鼻血はなぢがのどのほうに行いってしまいます。飲のみこむと気持きもちちが悪わるくなるので、はき出だしてください。なお、首くびの後ろうしをたたいても血ちは止とまりません。

