

2学期が始まって1週間が過ぎました。みなさん、夏休みモードから学校モードにうまく切り替えられていますか？体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えをしてください。切り替えのコツは ①夜更かしをせず、早めに寝る ②朝起きたら朝日を浴びる ③朝ごはんをしっかり食べる、この3つです。それでも、「なんかだるいなあ」「学校に行きたくないなあ」と感じるときは、心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、いつでも保健室に相談に来てくださいね(^_^)



自分でできる！救急処置コーナー



No.4 鼻血がでたとき、どうする??

- ① 楽な姿勢で椅子に座る。顔はやや下向きにし、あごをひき、自分の親指と人さし指で小鼻をしっかりとつまむ。息は口です。ティッシュペーパーやハンカチなどをあてながら、小鼻をつまんでもよい。
 - ② どちらの鼻から出血しているかを確かめてから、出ているほうの小鼻を鼻の骨にあて、押しつける。
 - ③ 10分~15分ほど押しつづける。このとき、喉に流れ込んだ血液は飲みこまないように、ティッシュペーパーなどに吐き出す。首すじをしめつけるような服を着ているときには、ゆるめる。
- ※ 顔を上向きにすると、血が喉に流れてせきこんだり、飲みこんで気持ちが悪くなり吐いたりしてしまうこともあるので、顔はやや下向きにしましょう。横になった場合も、仰向けにならないようにしましょう。
- ※ 30分以上鼻出血が止まらないときや、出血量が多いとき、自から出血したり、耳が痛くなったりしたら、すぐに病院を受診しよう！

参考文献：ここがポイント！学校救急処置 農文協

ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

“ながらスマホ”では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ・・・が、事故やケガにつながる危険があることを忘れずに。

