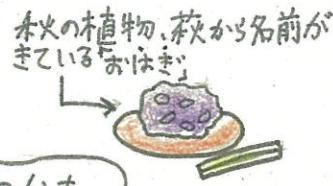


保健だより

9月号

令和2年 9月23日
青豊高校 保健委員会



ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えたり、「新しい生活様式」などが求められるようになりました。「マスクをしましょう」、「人と人との距離離をあけましょう」など。窮屈だな、しんどいな、と思うこともありますよね。もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らせば、きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけではなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

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…?

- 危険な場所にいるのなら避難するのが原則!!
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。
- ① 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- ② 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- ③ マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- ④ 避難場所、避難戸数が変更・増設されることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する。
- ⑤ 豪雨のときの屋外の移動は、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。

自分でできる応急手当。

○ 鼻血が出た場合…軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻を5分間つまむ。

注目:カーボを2cm幅くらいに細長く切って、鼻孔からそっと入れ、その上で鼻を強くつまむと、なお止まりやすい。

○ カッターナイフ等で切った

場合…流水で5分間、傷口を洗い流し、清潔なハンカチなどで止血

注意:消毒薬は傷口に誘導される白血球の活動力を抑制するので逆効果!!流水で物理的に雑菌を洗い流す。

○ お湯で火傷した場合…流水で痛みがやわらぐまで冷やす

注目:15~30分程度の冷却がベスト

応急手当の3つのない

- 動かさない…ケガしたところは無理に動かさとせず、安静に。
- こすらない…目に入ったゴミや、けが傷についた砂はこすらず、水で洗い流す。
- あたためない…まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて、痛みを軽くしよう。

まだ暑い日が続きます。

- ・こまめに水分補給
- ・汗を吸う下着を着よう
- ・汗ふきと手ふきのタオルは使い分け

