



令和6年9月11日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・生活習慣を見なおす
- ・けがの予防と応急処置

先日の体育祭、文化祭はとても盛り上がりましたね。夏休み中から準備をしてきたクラスも多かったと思います。本当にお疲れさまでした！みなさんの一生懸命に取り組む姿をたくさん見るのができてよかったです。

大きな行事が終わり、ホッと一息したいところですが、今月末には前期期末考査がありますね。夏休み明けからの疲労が出てくると思いますので、十分に休養しつつ、次の行事に向けて頑張ってください。



救急車を呼んで！  
と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

## 1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

## 2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

## 3 救急であることを伝える



## 4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

## 5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

## 6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときになどに電話がかかってくる場合があります。

## 岐山高校にある AED の場所 知っていますか？



本館 正面玄関(事務室前)



多目的ホール出入口



教室棟 第二職員室西側出入口前

↑今年度6月より、AED が1台増えました(正面玄関に設置)。

↑隣に担架もあります。

これは(一財)岐阜県高等学校安全振興会の支援事業によって貸与されたものです。

# 応急手当の仕方

自分で手当ができるように確認してみましょう。

## やけど

直ちに受傷部位を冷やしましょう。冷却には水道水が適しています。流水を患部にかけるか、バケツなどにためた水の中に患部を浸します。



## 鼻血

親指と人差し指で鼻骨のすぐ下の小鼻をつまんで止血します。上を向くと喉の方に血が流れてくるので、下を向きます。ティッシュを詰めると、鼻の粘膜を傷つける可能性があるため、ティッシュを詰めるのはやめましょう。



## すり傷

傷口を水道水でよく洗いましょう。傷口をきれいにすることが重要です。最近では、傷は乾かさずに治した方が早くきれいに治るといわれています。



## 目にゴミが入った

洗面器に張った水で目をパチパチさせ、目を洗うとゴミが取れやすくなります。目をこすると眼球を傷つけてしまうので、こすってはいけません。



## ねんざや突き指

無理に動かさなくて安静にし、氷などで患部を冷やします。包帯などで患部を圧迫したり、心臓より高い位置に挙上したりすると腫れの予防につながります。痛みや腫れがひどい場合は、医療機関を受診しましょう。



8月8日に「南海トラフ地震臨時情報」が初めて発表され、地震対策に関心が高まった人もいないでしょうか。地震だけでなく、先日は台風10号の大雨もあり、日頃から様々な災害に備えておく必要があります。家族が別々の場所にいる時に災害が起こることもあります。家族の人と予め避難場所や連絡手段を決めておき、いざという時に備えておきましょう。



## 地震対策

おうちの人と確認してみよう!

じ し ん た い さ く



寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない



本棚

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく