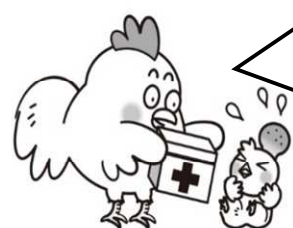


ほけんだより 9月

平成30年9月3日（月）
茨木市立西中学校 保健室



夏休み中に部活動や登下校中にけがをして病院へ行った人は、保健室に知らせてください。
スポーツ振興センターの書類を渡します。
医療費総額（病院と薬局の合算）が500点以上の場合が給付対象になります。初診から治癒までの間の医療費を合算しても500点に満たない場合は給付対象外になります。



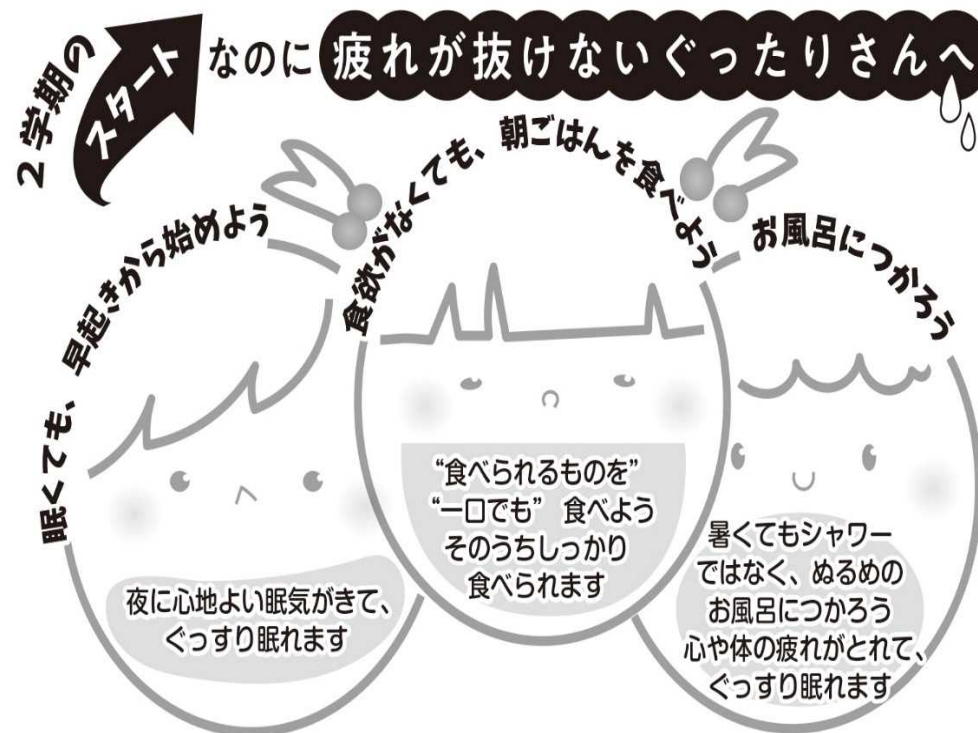
2学期がスタートして 1週間！！

37日間の夏休みが終わり、2学期が始まりましたね！！

生活リズムがまだ整っていない人は、体調を崩しやすくなります。早めに布団に入るようにして、睡眠時間はしっかりと確保しましょう。

また、暑さが続いているのでこまめに水分補給し、熱中症に気をつけましょう。

2学期は、体育大会や文化発表会など行事が控えていますね。いつも以上に体調に気を配り、みんなで行事を盛り上げていきましょう(^^)／



非常用持出袋の中身は？

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？
玄関か家の出入り口に近い場所に常に置いておきましょう。

《非常用持出袋の中身》

貴重品類 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など

避難用具 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに

生活用品 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

救急用具 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です

非常食品 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です

衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

（消防庁 非常用持出品チェックシート より）

応急手当正しいのはどっち？

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動かさず、優しくマッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



薬の正しい服用時間…知っていますか？

「薬って食後に飲むものでしょ？」「飲み忘れても気づいたときに飲めばいいよね？」

薬にはそれぞれ服用のタイミングがあります。特別な記載がない限りは以下のように服用しましょう。

Q 正しい服用のタイミングは？

食前 食事前の30分以内に飲みます（胃に食べ物が入っていない時）

食後 食後30分以内に飲みます（胃に食べ物が入っている時）

食間 食事と食事の間に飲みます（前の食事から2～3時間後）

就寝前 寝る30分～1時間前に飲みます

Q 飲み忘れた時はどうすればいい？

忘れた分をまとめて飲むのはやめましょう。飲むはずだった時間からそれほど経っていない場合は服用します。次の服用時間が迫っている時は、1回分を抜かして次からいつものように飲みましょう。

