

ほけんだよ9月

兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和4年9月

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日頃を「草露白(くさのつゆしろし)」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日は、まだまだ暑いです。熱中症に気を付けて、服装で上手に調節しましょう。

9月9日は救急の日



9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？

ハテナ 圧迫！



Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

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ないで。



目をこすつのはダメ

痛い！
目に何か入った！



目をこすると、こんな危険が

- ① 目の表面が傷つく
- ② 目の奥も傷つく
- ③ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

手で触らず、
みず
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。



今日は何の日？クイズ★

9/6

は黒の日。

黒いものの漢字、読めるかな？

- ① 海苔 ② 木耳 ③ 黒子

ヒント ②は、きのこの仲間だよ



学校モードに切り替えよう！



9月1日は防災の日

