

# 保健だより

2016年9月号  
英真学園高等学校  
保健室



まだまだ日中は暑い日も多いですが、それでも夜になると風に秋の気配を感じたり、鈴虫の音が聞こえたり、季節はちゃんと巡っている感じがしますね。  
2学期は、学園祭・体育祭などたくさんの行事があります。学校モードに生活を切り替えて、残暑に負けず、実りのある日々をおくりましょう！



## 応急手当名人になろう！

(正しいと思うものに、○を付けてね)



初級…自分の手当では、自分で出来る

Q1. 軽いやけどをした時は？

- ①シップで冷やす ②流水や水で冷やす ③ばんそうこうを貼る

Q2. 鼻血が出たら？

- ①軽く下を向いて鼻をつまむ ②鼻をかんで鼻血を出しきる ③上を向いて首の後ろをたたく

9月9日は・・・

秋急の日



中級…友達のピンチにも、落ち着いて行動することが出来る

Q1. 友達が骨折しているかもしれない時は？

- ①無理に動かさず、先生など大人の人を呼びに行く ②変な方向に曲がっていたら元に戻す

Q2. 打撲・ねんざなどの応急手当の基本は？

- ①CURRY(温シップで温める) ②RICE(安静、冷却、圧迫、挙上) ③SALADA(消毒)



上級…人を救う準備は出来ている

Q1. AEDって何？

- ①電気ショックを与えて心臓のリズムを正常に戻す機械 ②体温や血圧を一瞬で測る機器

Q2. AEDを使うのはどんな時？

- ①出血がひどい時 ②骨折している時 ③意識がなかったり呼吸がおかしい時

※普段からAEDが置いてある場所を確認したり、救命講習を受けたりしてみましょう！！

【答え】初級:01②、02①、02②、02③、02④、02⑤、02⑥、02⑦、02⑧、02⑨、02⑩、02⑪、02⑫、02⑬、02⑭、02⑮、02⑯、02⑰、02⑱、02⑲、02⑳、02㉑、02㉒、02㉓、02㉔、02㉕、02㉖、02㉗、02㉘、02㉙、02㉚、02㉛、02㉜、02㉝、02㉞、02㉟、02㊱、02㊲、02㊳、02㊴、02㊵、02㊶、02㊷、02㊸、02㊹、02㊺、02㊻、02㊼、02㊽、02㊾、02㊿、03①、03②、03③、03④、03⑤、03⑥、03⑦、03⑧、03⑨、03⑩、03⑪、03⑫、03⑬、03⑭、03⑮、03⑯、03⑰、03⑱、03⑲、03⑳、03㉑、03㉒、03㉓、03㉔、03㉕、03㉖、03㉗、03㉘、03㉙、03㉚、03㉛、03㉜、03㉝、03㉞、03㉟、03㊱、03㊲、03㊳、03㊴、03㊵、03㊶、03㊷、03㊸、03㊹、03㊺、03㊻、03㊼、03㊽、03㊾、03㊿

# 学園祭に向けて

★食中毒を予防するための3つのポイント★

## 1. 清潔【細菌をつけないこと】

- 調理前に、必ず消毒液で手を洗う。生の肉、魚、卵を扱った時は、そのつど手を洗う。
- ふきんやスポンジ、食器などは、使用后すぐに洗剤と流水で洗う。また、生の肉や魚を切った後の包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかける。
- 手指に傷のある人は、手袋をつけて調理する。



## 2. 迅速【細菌が増える時間を与えないこと】

- 作り置きをしない。
- 凍結している食品は、料理に使う分だけを冷蔵庫の中や電子レンジで解凍し、解凍後はすぐに調理する。



## 3. 加熱または冷却【細菌を増やさないこと】

- 細菌は熱に弱く、ほとんどの菌は死んでしまうので、加熱して調理する食品は十分に加熱する。  
⇒中心部の温度75度で、1分間以上の加熱を目安とする。
- 食品は、冷蔵庫(10度以下)や冷凍庫(-15度以下)で冷却保存する。
- 温かく食べる料理は常に温かく(65度以上)、冷やして食べる料理は常に冷たく(10度以下)しておく。

## 基本をおさえて、 食中毒予防！！



## 生活リズムの戻し方



新学期が始まって、なかなか夏休みの生活リズムから抜け出せずにいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です！

▶ **就寝時刻を決める**・・・登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

▶ **決めた時刻に眠りに入るポイント2点**

- ①**光**・・・朝に光を浴びると、眠気を起こすメラトニンが夜に出やすくなり、寝つきやすくなる。
- ②**体温**・・・眠りに就く時、体は体温を下げます。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴をすると、体が自然に冷めていくので眠りに入りやすくなる。