

Health

令和元年
9月号

津山中学校
高等学校
保健委員

アッ!! 人が倒れた!!

誰かが倒れた! どう手当しよう
誰かが体調悪そう! どうしよう

1) 呼吸確認・心肺蘇生

手当てしたい時

心肺蘇生する時

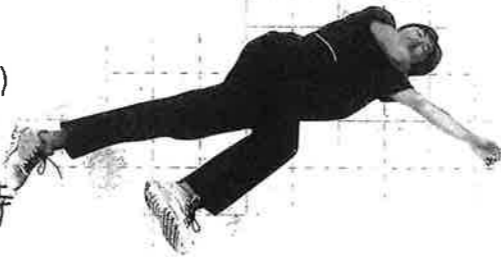
(心肺蘇生のやり方は誰かが知ってるはず)



2) 吐き気・意識が無い

嘔吐の可能性有り

心肺蘇生しない時



3) 顔が青い・しんどい

めまいがした時

血の気が引いた



4) 呼吸困難・喘息発作

呼吸しにくそう



5) 急性腹症・腹部外傷

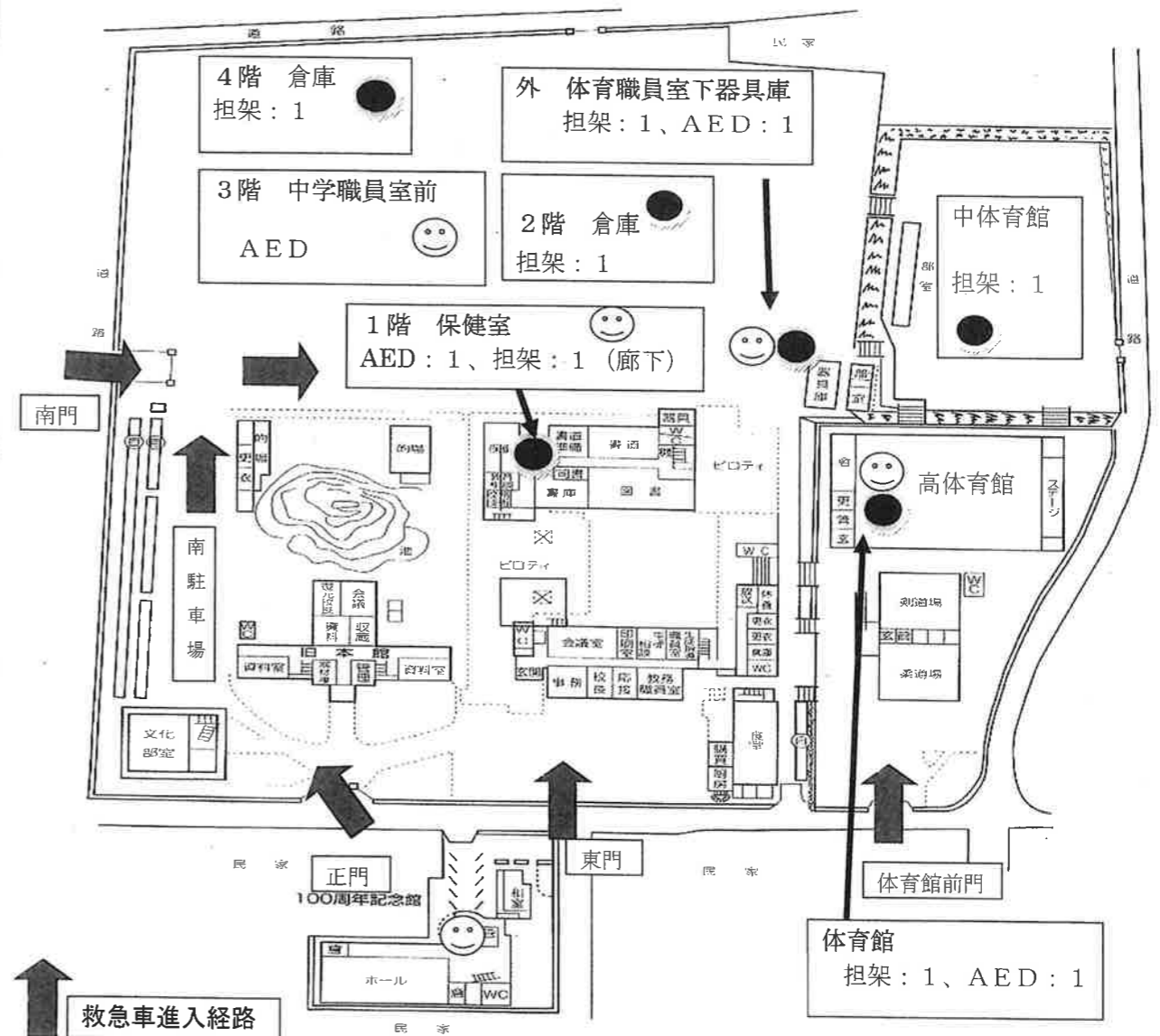
お腹が痛い時



AEDを探せ! (スタンプはありません)
景品もありません

校内AED設置場所 ☺ 校内担架設置場所 ●

H31.4.1現在



救急車進入経路

災害から身を守るには？

いつおこるか分からない災害、ふだんから自分の身を守る方法を考えて「もしも」のときに備えましょう!!

「もしも」のときどっち??



火災編 サバイバル1
うちが火事だ～！
逃げるときは？

- A 息を止めて走る
- B ほうように進む

正解は B

熱くなった火煙は空気より軽いので上へたがります。口をハンカチや服でおおい、できるだけ姿勢を低く床にはうように進みます。息を止めてしまうと苦いなたとき深呼吸をししまうのでさらに危険!!

地震編 サバイバル2
グラグラグラ～ッ！と
きたら一番にすることは？

- A 火を消す
- B 自分の頭を守る

正解は B

ゆれが軟骨関節にもあります。揺れているときに火を消そうとするとそれだけの危険も！おさまってからすぐに火を消して出入口の確保を行います!!

竜巻編 サバイバル4
家にいるとき、
竜巻が近づいてきたら？

- A 浴そうで頭を抱えてうずくまる
- B 窓の外を見ながら通り過ぎるのを待つ

正解は A

竜巻は秒速100mをこえる猛烈な風が吹きます。1階の窓のない部屋に移動しましょう!

9月24日から9月30日は

結核予防週間

結核はどんな病気？

今日も1日に46人が感染し、6人が命を落としています。

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記のいずれかにあてはまる場合には早めに受診しましょう。

- タンのからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている

健康的な生活が予防につながります

適度な運動



十分な睡眠



バランスのよい食事



定期的な健診で早期発見



赤ちゃんと感染すると重症化しやすい

結核と診断されても、複数の薬を6～9カ月間毎日きちんと飲めば治ります。しかし症状が消えたからといって、治療の途中で服薬を止めてしまうと完全に治りきらず、菌が抵抗力をつけ薬が効かない耐性菌になることがあります。

結核はせきやくしゃみなどの空気感染による。

