



す ま い る

Smile

平成27年度
9月号
No. 26

京都西山高等学校
保健室

2学期が始まり、疲れがたまってきた時期ではないでしょうか。2学期は、たくさん行事があります。9月末にはさっそく文化祭、そのあとには体育祭…と大忙しです。体調を崩さないよう、適度に休憩をとって、自分のペースを大切に毎日過ごしていきましょう。

～ちょっとココロに一言～

『うまくいなくても、やったことは全部将来の自分のプラスになります。』

孫 正義 (ソフトバンクの創業者)

応急手当の基本!

簡単な応急手当の方法を覚えておいて、いざというときに備えておくことが大切です。自分のために、友だちのために、家族のためにこれだけは覚えておこう!!

●とげが刺さった!!

5円玉などでまわりを押さえ、ピンセットでとげを抜く。



●やけどをした!!

水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。(5~10分が目安)



身近なケガの応急手当

●鼻血が出た!!

鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。



基本をおぼえておきましょう

- 傷口の汚れは、水道水で洗い流す。
- 血が出たときは、傷口をギュッと押さえる。
- やけどに薬はつけません。

過呼吸

ペーパーバック法をしてはいけません!



※注意※ 紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行うと、低酸素になって危険です!

正しい方法!

過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。



歯

ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いはしてはいけません!



※注意※ 歯の根の部分には薄い膜があります。歯の根を持ったり、こすり洗いをしたりすると、膜が取れてしまうので注意が必要です!

正しい方法!

歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。



食中毒にご注意!

最近涼しい日が多くなっていますが、まだまだ注意したいのが“食中毒”です。食中毒の予防としては、食品を十分に加熱するということがとても大切です。

焼き肉などをするときには、肉の中心部までしっかり火が通ってから食べるようにしてください。

半生の状態だと、まだ食品の表面に食中毒菌が活着している場合があります。完全加熱が基本です。

9月 * 野菜の豆知識!

今月は、カボチャ!! カボチャには、β-カロテンというかぜ予防、抗がん作用、老化防止に効果がある成分が含まれています!

カボチャ白玉

カボチャ120g / 白玉粉100g / 水500cc / 砂糖30g

- ①電子レンジでカボチャが柔らかくなるまで加熱し、皮を取る。
- ②カボチャをつぶして、白玉粉、砂糖、水を加えてよく練る。
- ③沸騰したお湯の中に一口大に丸めた白玉を入れ、ゆでる。浮いてきてから2分間を目安にすくいあげ、冷水で冷やして完成。

★お好みで黒蜜などをかけてください!

AEDってなんだろう?



AED (エーイーディー) とは、みなさんも使うことができる、命を救う機器です。突然の心停止を起こして倒れた人の心臓に電気ショックを与え、心臓を正常なリズムに戻すために使います。

- 学校のAEDの場所は…
- 事務室横
 - 第2グラウンド
- に1台ずつあります。
※覚えておこう!