



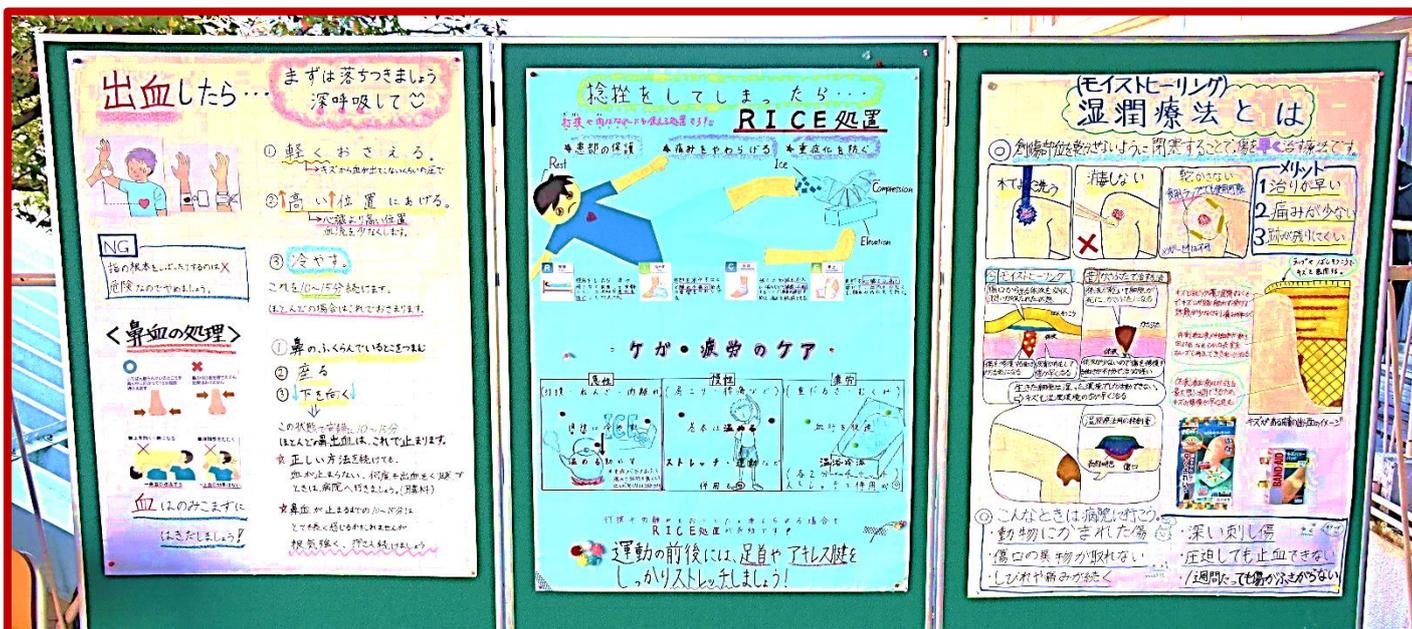
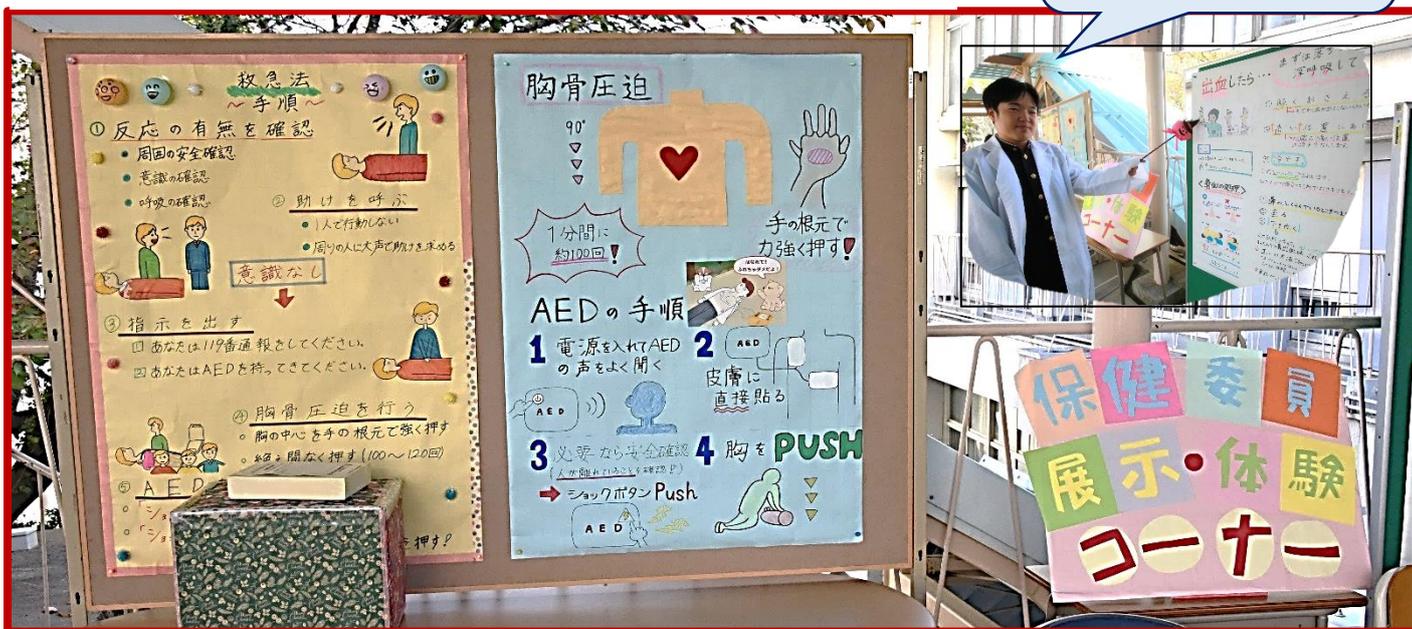
11月に入ってすっかり秋ですね。気持ちの良い天候が続いていますが、朝と夜の気温が大きく下がり、発熱や喉の痛みなどの体調不良者が増えています。今年は全国的に、インフルエンザの流行が早まると予想されていますので、感染が心配な人や2月に修学旅行を控えている2年生は、早めに予防接種の計画を立てた方が良いでしょう。

また、体育祭や工業祭、資格試験や部活動の大会など、大きな行事が続き、体や心から疲れがたまっている人もいるかもしれません。そんな時は、是非、学校の先生方にも相談してください。もちろん、保健室も大歓迎です。直接話せなくても、**Teamsの心の相談箱**に入力することができるので、利用してくださいね。

工業祭の保健委員発表の様子：展示部門

*保健室前の廊下に、展示していますので見に来てください！

胸骨圧迫体験コーナーでは、実際に体験してもらいました。



工業祭：ステージ部門『長工保健ブック』知っておきたい応急処置



日常、起こりやすいケガの処置から、緊急対応の胸骨圧迫法まで、実演を含めて楽しく発表することができました！

- ・鼻血の止め方
- ・捻挫・打撲の処置
- ・切り傷、擦り傷の処置
- ・胸骨圧迫

答えはこの動画の中！！



足首を捻挫してしまったときの RICE 処置



大丈夫？

ちゃんとやれているかな？心配だな...

Answer 2 傷のうえから圧迫する

まずは落ち着いて！

- ・傷が汚れている時は、水道水で洗いましょう！
- ・消毒液は必要ありません。
- ・出血がおさまったら、カットバンなどで傷を保護してください。

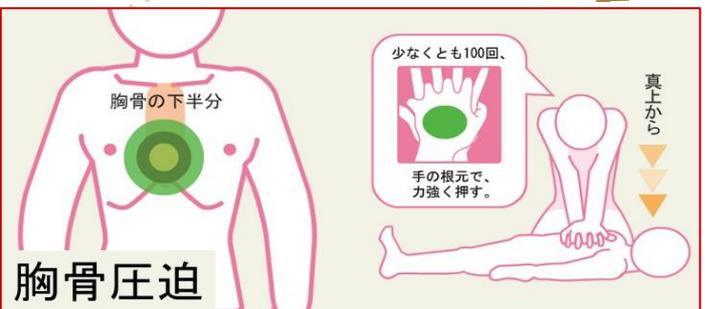


病院へ行った方がよいとき

- ・出血がとまらない
- ・傷が赤く腫れている
- ・治らない
- ・動物にかまれた



大きな声で
119番とAED
お願いします



（胸骨圧迫体験の感想）

- ＊保健委員の方が、わかりやすく教えてくれました。
- ＊実際にやってみると、思った以上にきつかったです。
- ＊一人では大変なので、協力が必要だと思いました。
- ＊自分の母親はこんな仕事をしてるんだと感じました。
- ＊いざという時、冷静に対応できるようになりたい。
- ＊これからは、人を助ける方になりたいです。などなど

