

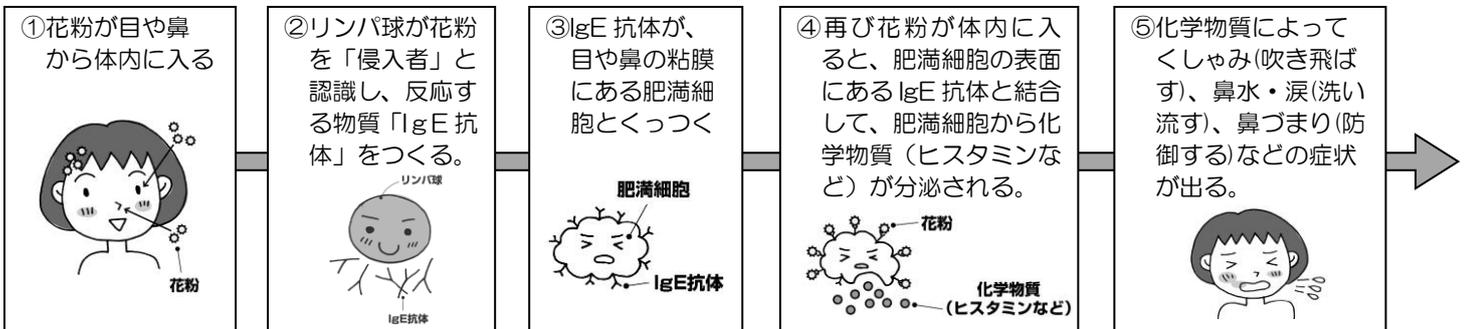


学年末テストも終わり、いよいよ今年度も残すところ1ヶ月となりました。各学年まとめの月、そして3年生は卒業を迎えます。最後まで自分自身の健康状態に注意し、無事に卒業式、修了式を迎えましょう！

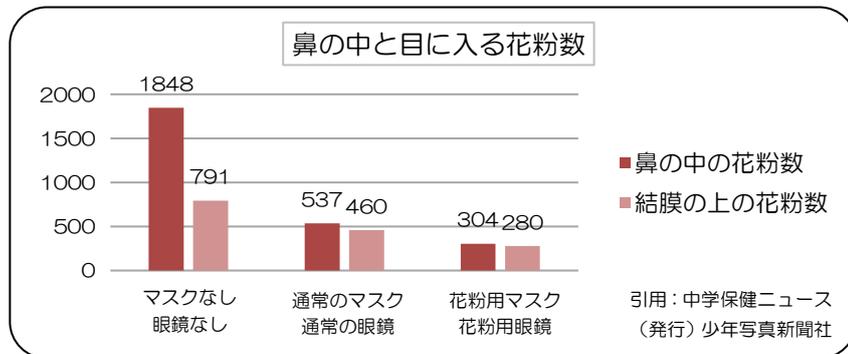
## 花粉症対策～予防のポイント～

花粉症をもつ人たちには辛い季節がやってきます。花粉症は、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなど、花粉により生じるアレルギー症状の総称です。鼻水やくしゃみだけだと風邪と間違えやすいですが、目のかゆみや充血を伴う場合は、花粉症の疑いがあります。

### <花粉症が起こる仕組み>



### 予防のポイント:体内に入る花粉の量を減らす!!!



★外出時★  
マスクは鼻や口にフィットする花粉対策用のものを選びましょう。

★衣服の工夫★  
つるつるした素材の上着を着ると花粉が付きにくくなります。

★帰宅時の工夫★  
玄関前で衣服や身体に付いた花粉を払い落としましょう。

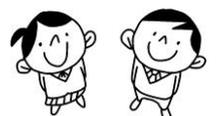
## けがの申請はお済みですか？

学校管理下（授業、休み時間、部活動、登下校など）でのけがで病院を受診し、窓口での負担額が1500円以上の場合は、スポーツ振興センターの給付対象となります。まだ手続きがお済みでない方は、保健室までお知らせください。手続きの期限は初診日から2年です。

なお、スポーツ振興センターへの申請を希望する場合は、受診の際に医療証等は使用しないようお願いいたします。また、申請から給付金の支給までは2～3ヶ月かかりますのでご了承ください。

【スポーツ振興センターに関する問合せ】

小平市立上水中学校 養護教諭 加瀬涼子 (042-323-8611)



# 災害時の応急手当

今から10年前の平成23年3月11日、東日本大震災が発生しました。毎年3月になると、このときのことを思い出します。災害はいつ、どこで発生するかわかりません。いざというときに備えておくことが大切です。今回は災害時における応急手当について紹介します。知識として頭に入れておいてください。

## ★代用品による応急手当★

災害時に想定される代表的な怪我は、「切り傷などによる出血、骨折、やけど」などです。最低限の応急処置は覚えておきましょう！また、災害時は、十分な医療用品がないことも多いです。レジ袋やシャツ、新聞や雑誌など、身近にあるものが応急手当に使えることもあります。

## 出血している場合

①感染の危険性を防ぐため、ビニール袋や手袋をする。

★手袋の代わりになる物：【ビニール袋・ラップ】

②止血する：傷口を清潔なガーゼで強く押さえる。

★ガーゼの代わりになる物：【清潔なタオル・ハンカチ】



## 骨折している場合

①骨折した部分の外側・内側からあてるための副木を用意する。

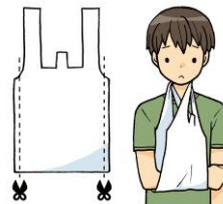
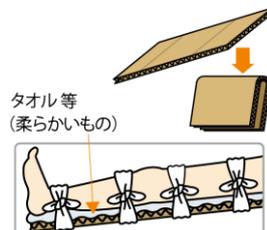
★副木として使える物：【新聞紙・雑誌・段ボール・傘】

②骨折した部分の上と下の関節を固定する。

★固定するときに見える物：【ハンカチ・タオル・ネクタイ】

③腕の骨折の場合は、腕をつる。

★腕をつるときに見える物：【レジ袋・シャツ・スカーフ・ベルトなど】



## やけどしている場合

★受傷後すぐに、痛みがなくなるまで、15分以上きれいな水で冷却する。

### ポイント

- \*断水時は水道を使うことができないので、ペットボトルの水などを使って処置をする。
- 水道が使える場合は、傷口を流水で15～20分ほど冷やし続ける。
- \*衣服の上からのやけどは、患部に接している衣類は着たまま冷やす。
- \*水ぶくれは破らないようにする。



～包帯の代わりになるもの～ ※いずれも清潔な物に限ります。

- \*バンダナ \*ストッキング \*ハンカチ \*てぬぐい \*ネクタイ \*タオル \*カーテン \*下着類
- \*紙おむつ \*ラップ