

保健だより

令和7年11月8日 渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関陽子

夢に向かって第一歩！ ～充実した職場体験に。



身につけておくと役に立つ、
いざという時の応急処置の方法を知ろう！

11月11日から始まる1年の職場体験学習は、みなさんがそれぞれの事業所に出向き、いろいろな職種を体験するキャリア学習です。将来の夢を見つけるきっかけとなる有意義なものであって欲しいと思います。

この職場体験、初めての場所で初めて会う人と経験したことのない仕事を経験するので、心身共に疲れやすいと思います。体調を崩したりまたケガや事故に遭わないよう、この期間は特に①早寝早起き、②三度の食事はシッカリと食べる、③水分補給はまめにする、④朝、体調不良や発熱しているときには無理に参加しない、など各自体調管理はシッカリとしましょう。

でももし何かあったときに、大人がかけつけるまでに、また病院に行くまでに、「自分でできる応急処置」を知っていると便利です。

これは、日常で、自分がけがや病気をしたときにも活用できるでしょう。職場体験当日は、バンドエイドやポケットティッシュは、全員持って行きましょう。

校外活動や学校生活でありがちな、けがや病気です。

◇おなかが痛くなったら



☆自分でできる応急手当

◎原因不明のとき・・・まずトイレに行ってみよう。

◎お腹を打ったとき→すごく痛み出したら、その場に横になり、楽な姿勢をとる。
職場訪問先の方にお腹を打った胸を必ず連絡しましょう。

☆こんなとき、大人に連絡・相談

◎すごく痛い。下痢をしている。顔色が悪い。吐き気がする。

※お腹を打ったとき、その場では何ともなかったが、家へ帰ってから、上のような症状が起きたら、病院へ行って手当てを受けてください。

◇気持ちが悪くなったら

☆自分でできる応急手当

◎立ったり歩いたりするのをやめて、その場にしゃがんで頭を下げましょう。

◎衣服をゆるめて、楽にしましょう。

(胸元、えり首、ベルト)



☆こんなとき、大人に連絡・相談

◎目の前が暗くなったり、吐き気がある時。

◎たびたび気分が悪くなる時。

※がまんをしてはいけません。悪くなる一方です。すぐに訪問先の方に伝えましょう。

◇鼻血が出たら

☆自分でできる応急手当

◎両方からつまんで止血する。

- ・持っているチリ紙やハンカチで鼻の穴を押さえる。
- ・頭をやや前にかたむけ、血がのどにたれないようにする。

※ほとんどの鼻血は10分くらいで止まります。ある人や普段よく鼻血が出る人やアレルギー性鼻炎の症状が出ている人は、訪問前に耳鼻科に受診しておくことをお勧めします。

鼻血は鼻の根元にある毛細血管がたくさん集まつた部位(キーゼルバッハ部)での出血です。
鼻の根元をしっかり押さえて止血しましょう。



☆こんなとき、大人に連絡・相談

◎鼻を打った。(骨折の疑いもあります)

◎たびたび鼻血が出る。(鼻炎など炎症があることが考えられます)

◎なかなか止まらない。(骨折や炎症がひどくなっていることが考えられます)

※止まりにくい時は、鼻の上を冷やそう。鼻を打って鼻血が止まらない時、頭痛などを伴う時は骨折の疑いがあります。

また、たびたび出血するときも、必ず耳鼻科で受診しましょう。

★寝不足、朝食抜きは体調をくずす原因になります。訪問先の方にご迷惑をかけないよう、今日から気をつけよう。

★体調が悪くなったり、けがをしたりしたら、訪問先の担当の方に早めに連絡して指示を受けましょう。

職場体験は、働くことの楽しさや、大変さを経験することで、学校では学ぶことのできない発見、気づきが得られます。そこで感じたことが皆さんの良い学びとなります。もし、自分では解決できない困ったことがあったら、職場の担当者もしくは学年の先生にすぐに相談しましょう。

私も浪人時代にアルバイトで勤めた歯科医院での最初の一週間は、わからないことだらけでスタッフの人に聞きまくりでヘトヘトになったのを覚えています。なんといっても初めてのことですから、最初からすべてがうまくいくことはありません。わからないことは担当者の方に聞いて、しっかりお勤めして仕事の魅力を発見してきてください。皆さんの事後発表を楽しみにしています。いってらっしゃい!