

保健だより

令和5年11月24日

渋谷区立原宿外苑中学校 井関 陽子

夢をかなえる第一歩！ ～職場体験を成功させよう！



身につけておくと役に立つ、応急処置の方法を知ろう

今回の1年の職場体験学習は、みなさんがそれぞれの職場に出向き、いろいろな職種を体験する貴重な学習です。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体験するので、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

早寝 早起き 朝ごはん??

- ① 早寝早起き、
 - ② 三度の食事はしっかりと食べる、
 - ③ 水分補給はまめにする、
 - ④ 朝、具合の悪いときには無理に参加しない、
- など各自体調管理はしっかりとしましょう。

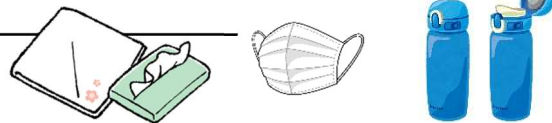


また、インフルエンザ対策として、

手洗いやうがい、咳エチケットをしっかりと行いましょう。

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。日常生活で自分がけがや病気をしたときにも活用できることを紹介します。

感染対策などで持っていきたいもの



- ・インフルエンザ対策として不織布のマスクを用意していくことを推奨します。
- ・自宅からハンカチやハンドタオルを必ず持参してください。友達との貸し借りは絶対にしないでください。
- ・空気が非常に乾燥しています。水筒を携行し、こまめに水分補給をしてください。友達との回し飲みは絶対しないでください。
- ・ばんそうこうやポケットティッシュは必ず持参しましょう。

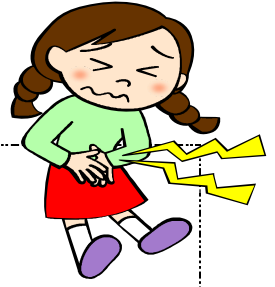


食物アレルギーによる事故を防ぐために

- ・昼食はお弁当ですが、万が一職場で出された食品を食べる際は必ず原材料を確認してアレルギーを食えないようにしてください。
- ・食物アレルギーのある人は、万が一発症した際の対処法について、担当の方にも伝えて確認しておいてください。主治医からの処方薬も当日必ず持参してください。当日のカバンのどの位置にその処方薬が入っているのかも担当の方に伝えてください。
- ・食物アレルギーがある人もない人も、当日の昼食中、あるいは昼食後に体の異常が現れた場合は、唇の腫れや口の違和感といった軽症な場合でも、その後重症化する可能性もあるので、必ず担当の方に伝えて指示を仰いでください。

校外活動や学校生活でありがちな、けがや病気の応急処置法です。

◇お腹が痛くなったら



☆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→すぐ痛み出したら、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事をすぐ伝えましょう。

☆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こったら、必ず病院へ行き受診してください。

◇気分が悪くなったら

☆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、吐き気がする時。
- ★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、訪問前に耳鼻科を受診しておくことをお勧めします。

☆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、鼻の上を冷やしましょう。

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、必ず耳鼻科を受診しましょう。

※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伝え、指示を受けましょう。