

ほけんだより

ほけんだより

松之山中学校保健室
山菜採り号
平成19年4月26日

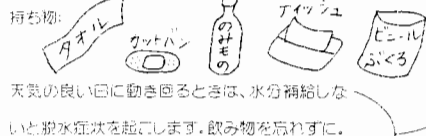
山の幸 山菜をたくさん採ろう！！

明日は山菜採りです。暖冬少雪のため例年になく早い山菜取りですが、生徒会をより活発なものにするためにも、楽しく、安全に、そして一生懸命取り組みましょう。たくさん採れるのは良いことですが、何よりも自分の命が大切ですね。安全に気をつけて山菜採りへ出かけましょう。

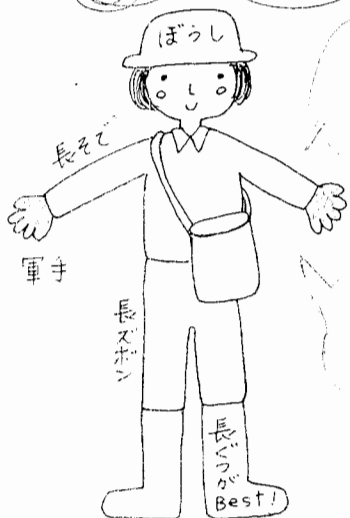
まずは予防から



※ 4つの掟(おきて)を守るため、まずは予防から



持ち物: タオル、カットバン、水のび、保温ポット
天気の良い日に動き回るときは、水分補給しないと脱水症状を起こします。飲み物を忘れずに。



山菜を入れるふくろは両手があく「肩かけ」がベスト。転んだときなど、とっさに手を出せます。

へびやうらし、ケガから身を守るため、肌はできるだけでしませんが、

密じ山菜採りにするための4つの掟(おきて)

- その一 まむしには注意すべし
- その二 がけや急斜面では落ちぬべし
- その三 すり傷、きり傷、かざれ等に注意すべし
- その四 天候のよい日は熱中症に注意すべし

いざ！という時の応急処置

すり傷・切り傷

- ① 傷口をきれいな水で洗う。(きれいな水がない場合は、後できれいに洗う)
- ② 清潔なハンカチなどで傷口をおさえて血を止める。
- ③ カットバンを貼り、傷口を保護する。



マムシにかまれた 医療機関へ発診が必要です。

- ① 声を出して、助けを呼ぶ。
- ② 安全な場所で安静にする。(ショックを防ぐため、足を高くする。)
- ③ 傷口から数センチ心臓に近い部分をタオルでしぼる。
- ④ 傷口に口をつけ、毒を吸い出して吐く。 ※これを繰り返す。
- ⑤ 水があって冷やすことができるようなら冷やす。
- ⑥ 分団の先生に連絡をし、早急に救急車を呼び、松代病院へ運ぶ。(分団の先生が近くにいない場合は、近くの民家に電話を借りて、学校へ連絡する。)

マムシにかまれたら、速に病院へ行く。



| | | | |
|-------|----------|------|-----|
| ※学 校 | 596-2034 | ※救急車 | 119 |
| ※松代病院 | 597-2100 | | |

熱中症

こまめに水分補給！！

- ① 長そでなどを脱いで、日かげで風通りのよく安全な場所で横になる。
- ② 水で濡らしたタオルで体をふいて、風をおくる。
- ③ 水分(スポーツ飲料など)を補給する。
- ④ 分団の先生に連絡をし、早急に松之山診療所へ運ぶ。(分団の先生が近くにいない場合は、近くの民家に電話を借りて、学校へ連絡する。)



※マムシにかまれた以外の緊急のケガや病気については、松之山診療所にお問い合わせがあります。

保護者の方へ

山菜採りの血清についての問診票・承諾書の提出ありがとうございました。緊急の場合、マムシにかまれた時は県立松代病院、その他の場合については松之山診療所での対応をお願いしてあります。学校でも安全面での注意を払っていきます。またご家庭でも服装や持ち物などのご確認をよろしくお願いいたします。