

ほけんだより 9月

令和4年8月30日
布水中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休み中に体も心もリフレッシュすることができましたか。2学期は、運動会・文化発表会など学校行事が続きます。行事を思いっきり楽しめるよう、体も心も整えていきましょう。そのために、まずは生活習慣から見直しましょう。

夏の疲れ たまっていませんか？



毎年、夏休み明けに頭痛・腹痛・気持ちわるさ等の症状で保健室に来室する人が多いです。話を聞いていくと多くの人が、睡眠不足や朝食欠食による水分・塩分不足が原因として考えられます。また、外に出る機会が少なくエアコンの効いた室内でしか過ごしていなかった人は、朝の登校や体育だけでも暑さに体が適応できず、体調を崩しやすいです。規則正しい生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん)は、熱中症の予防にもなります。エアコンによる暑さ対策だけでは熱中症予防の限度があるので、暑さに負けない体をまず作りましょう!

出る機会が少なくエアコンの効いた室内でしか過ごしていなかった人は、朝の登校や体育だけでも暑さに体が適応できず、体調を崩しやすいです。規則正しい生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん)は、熱中症の予防にもなります。エアコンによる暑さ対策だけでは熱中症予防の限度があるので、暑さに負けない体をまず作りましょう!



9月9日は
救急の日

覚えておこう!
手当の基本 RICE 処置*

*打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当のこと



…Rest (安静)

刺激が加わり続けないように、楽な姿勢で安静にして、ケガをしたところを動かさないようにします



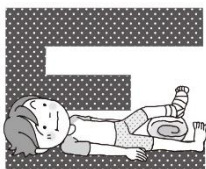
…Icing (冷却)

痛みや出血・腫れをおさえるために、袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします



…Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、テープや包帯などで圧迫しながら固定します



…Elevation (挙上)

ケガをしたところを心臓より高い位置に上げます

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つておくことが大切なのです。



バイスタンダーとして必要な知識を覚えておこう！

◎救急車の要請のしかた



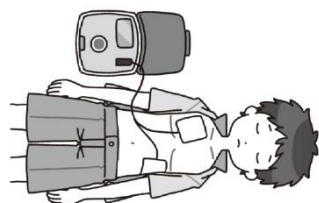
- ①「119」番に電話する
- ②「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので、「救急です」と答える
- ③現在の位置を具体的に伝える
(住所がわからない場合は、目印になる建物を伝える)
- ④症状がある人の状態を伝える
(年齢・性別・いつから・どこが・どうなった・今の状態)
- ⑤自分の名前と電話番号を伝える



◎胸骨圧迫と AED の使用

学校の AED は
職員室(2・3年配布棚上)
体育館玄関にあります

- ①反応(意識)があるかを確認する
- ②周りの人に協力を求める
近くに人がいたら「そのあなた手伝ってください」と頼む
近くに人がいなければ、大きな声で「だれかきてください!!!」と叫ぶ
- ③119番通報(救急車の要請)と AED の手配を依頼する
×「誰か救急車を呼んでください」 ○「そのあなた救急車を呼んでください」
○「その〇色の服の方、〇〇から AED を持ってきてください」
- ④呼吸をしているか確認する
- ⑤胸骨圧迫を開始する
- ⑥衣服を取り除き、AED を装着し、AED の音声指示に従う



離れてください