

# 保健だより



【保健目標】  
ケガを  
予防する

小松市立高等学校  
保健室

ついに2学期がスタートしました。夏休みは充実したものになりましたか？

7、8月は『熱中症警戒アラート』が発表されるほどの暑さが続いていましたが、最近是不安定な天気が続いています。気候の変化により体調も崩れやすくなります。生活リズムをしっかり整え、体調管理を徹底しましょう。

## 9月9日は救急の日



「救急の日」は、応急手当の基本を身に付けたり、救急車の適切な利用方法を理解したりすることを目的に定められた日です。秋はケガが多い時期と言われています。今回は自分でできる応急手当を中心に救急に関することを紹介していきます。

### 覚えておこう！ 応急手当の RICE

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です。

正しく応急手当をして  
早めに医療機関を受診しましょう

むやみに動かすと、けがの状況が悪化します。



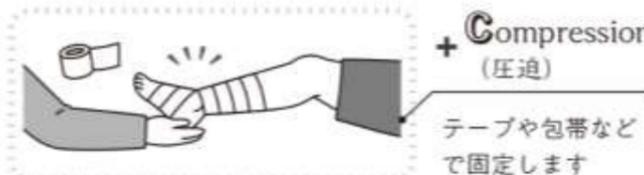
+ Rest (安静)  
ケガしたところを動かさないようにします

冷却することで血管が収縮し、内出血を防いで炎症を抑えます！



+ Icing (冷却)  
袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

圧迫することで内出血や腫れを抑えます！



+ Compression (圧迫)  
テープや包帯などで固定します

けがをした部分に流れる血液量を抑え、内出血や腫れを抑えます！



+ Elevation (挙上)  
心臓より高い位置に上げます

まずはケガを防ぐことが大切です！

体調管理はもちろん、準備運動をしっかり行うこと、周りを見て行動すること等を心がけましょう！！



目の前に倒れている人が...

意識も呼吸もない場合はすぐに **救急車要請！ 胸骨圧迫！ AED！**

## AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

学校のAEDは2つあります。どこにあるか知っていますか？

①生徒玄関前 ②運動場奥 ソフトテニス部の倉庫に設置されています。いざという時に備え、場所を確認しておきましょう！



### 保健室からの お知らせ

全国的に新型コロナウイルス感染者数が増えています。石川県の感染者数も最多を更新するなど、感染が拡大している状況です。感染した場合や濃厚接触者となった場合は、必ず電話やClassiの欠席連絡等で学校に伝えてください。

また、感染した場合は「病欠証明書」を必ず担任の先生に提出してください。「病欠証明書」は小松市立高等学校のホームページでダウンロード・印刷できます。

2学期がはじまり、心が重く感じている人、しんどい思いをしている人はいませんか？

誰かに話すことで、気持ちが楽になったり、心が軽くなる方法が見つかるかもしれません。

保健室や相談室は、いつでもどんな話でも聴きます。

1人で抱え込まず、いつでも話しに来てくださいね(^^)

皆さんはよく頑張っています。時にはその頑張りを認め、自分をいたわってあげてくださいね。

