

ほけんだより 9月

平成30年9月3日
越生中学校 保健室

猛暑日が続いた夏休みが明けて、一週間が経とうとしています。みなさん体調はどうか？夏休み中生活リズムが乱れてしまい、学校が始まってから朝スッキリ起きられず、朝ごはんも食欲がなくて食べられない・・・という人はいませんか？まだまだ暑い日が続くそうなので、暑さに負けないよう生活リズムを整え、9月も元気に過ごしましょう！



救急とは、急病やけが、事故に対して応急手当をすることです。救急車を呼ぶような大きな病気やけがだけでなく、すり傷や捻挫、やけどに対する応急手当も含まれます。

「救急の日」をきっかけに、けがの防止や、けがをしたとき自分でできる応急手当について確認しておきましょう！

ケガは少しの注意で防げます！！

- ★運動の前に準備運動をしっかりする
- ★十分な睡眠で、注意力を高める
- ★校舎の中では走らない
- ★つめを短く切る
- ★靴のひもはきちんと結ぶ
- ★周りの人に気を配る
- ★何をするにも、あせらず落ち着いて

R est...安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I ce...冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。

氷は直接あてないようにします



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C ompression...圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかごみます

E levation...挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

AEDの設置場所は...

保健室前の廊下

体育館の冷水器横

AEDで命を守る



どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの？

- 学校の中は_____
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所

使い方は？ 音声メッセージに従います

- ① 電源を入れます（ふたを開けると電源が入るものも）。
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- ③ AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。
↓
2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。