

ほけんだより

令和3年9月17日
瀬戸市立にじの丘中学校
NO.12
保健室

朝晩は随分涼しくなりました。日中との気温差で、体調を崩す人もいます。体調管理には十分気をつけてください。健康の源は「睡眠」と「食事」です。しっかり食べて、しっかり寝る！生活リズムも整うし、免疫力もアップします。

運動の秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋・・・秋は過ごしやすいことから、色々なことに取り組める季節でもあります。コロナ禍ですが、できる範囲で秋を楽しみましょう！9月21日は、中秋の名月です。心静かに月を眺めてみるのもいいですね。



9月保健目標「けがの予防につとめよう」

「9月1日は防災の日」「9月9日は救急の日」災害、事故、けが等について考える機会が多い9月です。けがについて、考えてみましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



自分でできる！応急手当 3つのポイント



① 洗う

＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

＋やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

＋つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

＋切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める



kosugi

運動場でけがをした時に、ほとんどの人が水で傷口を洗ってきてくれます。自分でできる応急手当ができていて、とても素晴らしい！でも、中には水をポタポタ垂らして来る人や洗い方が不十分な人もいます。今度からは全員が適切な応急手当をしてから保健室に来てくれることを期待しています。私は、保健室で処置をしながらみんなとふれあうことができる時間を大切にしています。もちろん、けがは少ない方がいいですが・・・

※裏面「もし、倒れている人を発見したら」をよく読んでおいてください。中学生でも人命救助をしたというニュースを見聞します。あなたの周りにも起こるかもしれません。

覚えておこう いざというときの

コール＆レスポンス

もし
倒れている人を
発見したら

その場でみなさんにできることが
あります。『コール＆レスポンス*』
を素早く行い、救命の輪を
つないでいきましょう。



コール 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは?

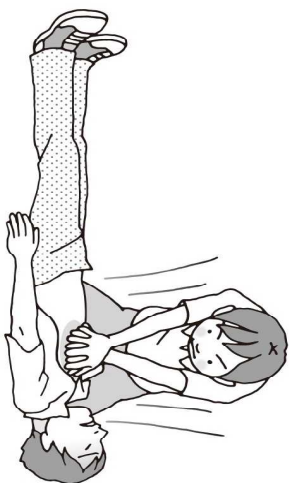
- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう



AEDが到着するまで

レスポンス 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **レスポンス**

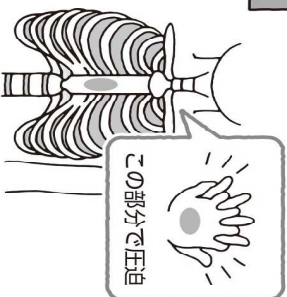


「普段通りの呼吸」の確認め方は?

呼吸のために胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるように両肘はまっすぐぐに。



胸骨圧迫のポイント

強 < 胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように

速 < 1分間に100~120回のテンポで

絶え間なく なるべく中断しないように



AEDが到着したら

レスポンス AED

AEDの電源ボタンを **レスポンス**



AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



◎ にじの丘学園には、AEDが2台あります。どこにあるのか知っていますか。担任の先生と、クラスみんなで確認しましょう！ 学校外でもAEDがどこにあるのか意識しておきましょう！