

# ほけんだより 9月

平成29年9月22日発行  
長崎県立波佐見高校保健室

暑くなったり肌寒くなったりをくりかえしながら、徐々に秋らしくなってきましたね。昼と夜の温度差が激しくなりがちなこの時期は、風邪をひきやすい時期でもあります。

来週から中間考査が始まります。万全の体調で臨めるよう、生活習慣の見直しも含めて体調管理を行ってくださいね。

## 9月1日 防災の日 9月9日 救急の日

各地で地震や台風による被害が発生しています。災害時の必要物品などは準備していますか？災害は急に起こります。ぜひ家族と、災害時の集合場所を決めたり、必要なものの準備と確認を年に一度は行いましょう。

また、日常生活の中にも、命に関わる事故から、軽い怪我まで、私たちの健康を脅かす出来事は潜んでいます。そのとき、被害を最小限にするためにどうしたらいいのか、この機会にぜひ考えてみましょう！

あっ！人が倒れてる

正しいのはどっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。  
倒れている人を救助できるかな？

答えは  
①→②→①→②

意識を確かめるために

どっち？

① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける  
② 試しに起こしてみる

意識がない時は

どっち？

① 顔をたたいて意識を呼び戻す  
② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

呼吸を確かめるために

どっち？

① 胸と腹部の動きを見る  
② 鼻をつまんでみる

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

救急車が到着した！

ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く

1分間に100~120回のテンポで強く速く胸を押す

成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

どっち？

呼吸がない時は

① とにかくAEDの到着を待つ  
② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

学校の AED は、事務室前と体育館の入り口の2ヶ所に設置されています。どちらもケースの中に入れており、開けると大きな音で周囲に緊急事態であることを知らせてくれます。緊急時のために、場所の確認をしておきましょう。

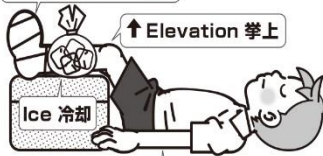
休日の部活動の時など、もしも学校や体育館に鍵がかかっているときに AED を使う必要があれば、ガラスを割って中に入りましょう。AED の蓋を開ければ、次にどうしたらいいか音声で教えてくれます。救命率は、AED を使用したかどうかで大幅に変わります。AED は、必要ときだけショックを与えますので、躊躇せず使用しましょう。

**初期治療「RICE」が大切！**

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫

↑ Elevation 挙上



Rest 安静

**なぜ、「RICE」？**

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

**病院に行かなくていい？**

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

**どれくらい冷やすの？**

15~20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

スポーツ外傷は 運動中に起こる 打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう  
**スポーツでケガをした時は**

スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を繰り返すことで起こる、筋肉や関節の痛みやケガのこと

**放っておかない！  
無理をしない！**

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長かかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



RICE より

こんな覚え方も試してみては？

**あ**いをあげよう

**あ** 安静にして

**い** 痛いところを冷やす

**お** 押さえて圧迫

**あげよう** 心臓より高く上げよう

ケガをしたら

**自分でできる応急手当**

✕ やってはいけないこと  
◎ やってほしいこと

<p><b>すり傷</b> <b>グラウンドでこけちゃった</b></p> <p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p>	<p><b>きり傷</b> <b>カッターナイフで切っちゃった</b></p> <p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる</p> <p>しゅっけつ ちゅうとせき 出血が多い時は 病院へ</p>	<p><b>つき指</b> <b>ボールが当たった</b></p> <p>✕ 指をひっぱる</p> <p>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす となりの指とテープで固定</p> <p>はれや痛みがひどい時は病院へ</p>
<p><b>さし傷</b> <b>木の小さなとげがささった</b></p> <p>✕ よごれた指でつまむ</p> <p>◎ 毛抜きでつまんで抜く 消毒をする</p> <p>ぬげないときや、残ってしまったときは病院へ</p>	<p><b>さし傷</b> <b>さびた釘をふんでしまった</b></p> <p>✕ 家で消毒するだけ</p> <p>◎ 病院へ行く</p> <p>はしょうふう 破傷風の危険があります</p>	<p><b>やけど</b> <b>熱いお湯が手にかかった</b></p> <p>✕ 水を直接あてる すぐ薬をぬる</p> <p>◎ 水道水で冷やす</p> <p>みず つよ 水は強くあてずにやさしく</p>
<p><b>鼻血</b> <b>急にでけたよ</b></p> <p>✕ 上を向く 首の後ろをたたく</p> <p>◎ あごを引いて鼻をつまむ</p>	<p><b>目にゴミ</b> <b>なにが目にいった</b></p> <p>✕ こすってみる</p> <p>◎ まばたきをして涙で流す 取れないときは、水で流す</p>	<p><b>ねんざ</b> <b>足をひねっちゃった</b></p> <p>✕ 痛い足を地面につけて歩く あたためる</p> <p>◎ その場で安静に 氷を入れたビニール袋で冷やす</p>