

ほけんだより 9月



令和3年 9月27日
大村高校 保健室

朝晩はめっきり涼しくなり、季節の変わり目となってきました。考査時間割も発表されましたので、気持ちを切り替えて考査の準備をしていきましょう。この気温差で体調を崩したりしないよう気をつけながら、引き続き、感染予防も心がけましょう。



9月9日は救急の日

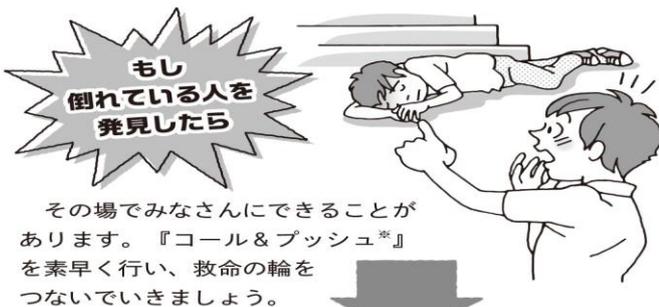
☆☆☆ 正しい応急手当を覚えておきましょう ☆☆☆



自分でできる! 応急手当 3つのポイント

<p>1 洗う</p> <p>✦ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>✦ 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</p>	<p>2 冷やす</p> <p>✦ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>✦ 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</p>	<p>3 押さえる</p> <p>✦ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>✦ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
---	--	--

覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



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

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は?

呼吸のたび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両肘はまっすぐに。

この部分で圧迫

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

すり傷、切り傷



まず、傷口を水道水で洗い流しましょう。泥などの汚れが残っていると、細菌に感染するリスクがあります。出血していたらガーゼや清潔なハンカチを当てて圧迫します。血が止まったら絆創膏などで傷口を保護します。

病院に行くのは ⇒ ・傷が腫れて熱をもってきた ・異物が残っている
 ・汚れたもので切った ・血が止まらない
 ・傷が深い、または大きい等



突き指・捻挫・打撲



患部を動かさないで安静にしましょう。次に炎症や痛みを和らげるために患部を中心に広めの範囲を氷のうなどで冷やします。1回に長時間冷やすと凍傷のリスクがあるので注意が必要です。

病院に行くのは ⇒ ・痛みが強い
 ・内出血や腫れがひどい等



やけど



やけどは最初の処置で後の経過が変わります。まずはしっかり冷やしましょう。冷やすことで皮膚の深いところまで熱が伝わるのを防ぎます。また痛みも和らぎます。

病院に行くのは ⇒ ・やけどの範囲が本人の手の平より広い
 ・赤く腫れて水ぶくれがある
 ・痛みが治まらない ・皮ふが白い、または黒い

***授業、部活動、登下校時など学校の管理下でケガをした場合は、保健室に連絡してください。**

プッシュ
AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

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

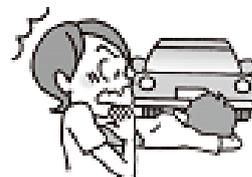
すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



大村高校のAEDは、保健室ピロティ側出入口と第1体育館の玄関に設置しています。

必要なのは知識と勇気！

救急車が到着するまでにかかる時間は約 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。そんな救急の場に居合わせた場合、勇気を持って行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。いざという時のために応急手当の知識を持つておくことは大切なことです。



**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・・・
あなたはどうしますか？

