

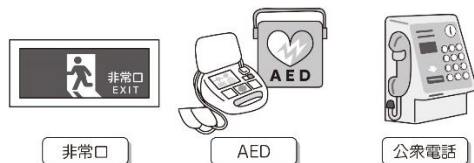
9月のほけんだより

銚田市立大洋中学校
保健室
令和4年9月1日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみならず、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、
どこにある？



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

友だちがケガをした！どうする？

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

<p>! 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！ シャツが血に染まっていき、パニック状態に。</p>	<p>+ 5分以上の圧迫止血を！</p> <ul style="list-style-type: none"> 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。 ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。
<p>! 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！ 一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。</p>	<p>+ 絶対に目を離さず様子を見守る</p> <ul style="list-style-type: none"> 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！
<p>! 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！ 「息がでない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。</p>	<p>+ ゆっくり呼吸するように促す</p> <ul style="list-style-type: none"> 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。
<p>! サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！ 「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。</p>	<p>+ まずは基本の応急手当を！</p> <ul style="list-style-type: none"> ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

覚えておこう！
応急手当の RICE

<p>【Rest】安静</p> <p>ケガしたところを動かさないようにします。</p>	<p>【Icing】冷却</p> <p>氷水や氷のうを使い、患部を冷やします。</p>	<p>【Compression】圧迫</p> <p>テープや包帯などで固定します。</p>	<p>【Elevation】挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げます。</p>
--	--	--	---

「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」...。そう思って痛みをガマンしていると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。

裏面は、「救急の日」特集です。ぜひご覧ください。

2学期が始まりましたが、夏休み前と比べて新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しており、誰が感染しても不思議ではない状況となっています。今後とも気を引き締めて生活するとともに、偏見や差別が生じないように、冷静に対応しましょう。そして、自分のため、大切な人のために、私たち一人一人ができることを考えて行動しましょう。

また、夏休みの生活リズムから抜け出し、学校モードに切り替えるために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気よく生活していきましょう。

9月の保健目標
けがの防止に努めよう

9月の安全目標
災害に備えた生活をしよう

Switch! ✨

夏休みモード
↓
学校モード

切り替えの3ステップ

- 夜ふかしをせず、早めに寝る
- 朝起きたら朝日を浴びる
- 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、
学校に行きたくない
なんだからい...
ときは...
心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

夏休み明け生活チェック

9/1~9/7 (学校がある日5日間) に「夏休み明け生活チェック」を実施します。自分の生活について振り返り、早めに学校モードに切り替えましょう!

夏休み明け生活チェック

夏休み明け生活チェック

夏休み明け生活チェック

~保健室からのお願い~

○7月22日より、県内の新型コロナウイルス対策が Stage 3 へ強化されております。引き続き、手洗い・うがい・消毒・換気の徹底や3密を避ける等の感染症対策を行いましょ。また、生徒本人や同居している家族にかぜ症状や発熱等の症状がある場合には、自宅で休養し、様子を見ていただければと思います。その際病院を受診し、PCR 検査や抗原検査で陽性となった場合は学校にご連絡ください。

○夏休み中に学校管理下（登下校や部活動等）のけが（熱中症を含む）で病院を受診された方は、日本スポーツ振興センター災害給付金の対象となります。（自己負担3割の場合1,500円以上が対象）気になる方は保健室までお知らせください。

○けがや病気等で2学期からの学校生活で配慮しなければならないことや、お子さんの健康状態について気になることがありましたら、学級担任までお知らせください。また、むし歯等の治療終了後、受診結果報告書を学校へ提出してください。

9月9日は救急の日です

救急の日は、「救急について関心や理解を深めよう」という日です。救急とは、急に大変なことが起こった時に救うこと。特に、急に病気になった人やけがをした人に応急手当をすることです。いざという時のために、一人でも多くの人を救えるように、自分ができることを考えてみてください。

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

*一般社団法人 日本循環器学会

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。

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

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は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。

こんなときはためらわずに119番！

- ・意識がない
- ・大量に出血している
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・判断に迷う



ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？

- Q. 胸骨圧迫はなぜするの？**
- 胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。
- Q. なぜ1分間に100~120回？**
- 圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。
- Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？**

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえくような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。

心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

119番に通報したら、①救急であること ②場所 ③誰が・どうした ④通報者の名前・電話番号 を伝えます。落ち着いて状況を伝え、他にも指示があればよく聞いて従いましょう。
※絶対に倒れている人を1人にしない！

コロナ禍での救急救命処置では、感染症が心配されるため、人工呼吸は無理にする必要はありません。マスクをしたままで胸骨圧迫とAEDの使用を行きましょう。

AEDの設置場所

- ① 職員玄関
- ② 体育館

~確認しましょう~

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー

目前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均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。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるかわかりません。いざという時のために、応急手当の知識を持つことが大切なのです。