

ほけんだより 9月

今月の保健目標
けがの予防につとめよう

R1・9・3 流山市立おおたかの森中学校 保健室

新学期がスタートしました。9月といってもまだまだ暑い日が続きます。生活習慣を整えて暑さに負けないからだづくりをしましょう。水筒や汗を拭くためのタオルや着替えなどを持ってきましょう。

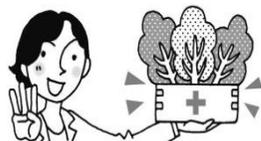
今月は体育祭があります。爪が長いままと他の人や物に接触したときに、はがれてしまったり、折れてしまったりとけがをしてしまうおそれがあります。また他の人にけがをさせてしまうかもしれません。自分の爪の長さを確認してください。

体調管理とけがの予防につとめて、体育祭ではそれぞれにベストを尽くせるようにしましょう。



9月9日は救急の日

自分でできる
応急手当の基本は3つ



こんなときは

保健室または病院へ

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血量が多い。
- 気分（顔色）が悪い。
- 冷や汗が出ている。



洗う	冷やす	押さえる
<p>すり傷 目にゴミが入った</p> <p>水道の流水で、傷口を洗い流す。 洗面器の水の中で、まばたきをする。</p> <p>ニ知識 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。</p>	<p>やけど 突き指・打撲</p> <p>水道の流水で、痛みがおさまるまで。 氷を入れたビニール袋で、20分間。</p> <p>ニ知識 やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。</p>	<p>切り傷 鼻血</p> <p>清潔なハンカチなどを傷口に当てて。 顔を下に向け、鼻をつまむ。</p> <p>ニ知識 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。</p>
<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。 ● 傷をつけずに、異物を取る。 ● 水道水の塩素には、消毒の効果も。 	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● やけどをした部分の温度を下げる。 ● 腫れや痛みをおさえる。 ● ケガの回復を助ける。 	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。 ● 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。
<p>応急手当の後も自分でチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚠ 傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意。 ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。 		

AEDを知っていますか？

AEDとは日本語で「自動体外式除細動器」といい、心臓が心室細動という不整脈を起こしている（心肺停止状態となっている人）に使用することで、心臓の動きを元に戻すことができる機械です。

通報してから救急車が到着するまで平均9分。何もせずに待っていると、助かる可能性が限りなく低くなってしまいます。

AEDは特別な資格がなくでも使えます。また機械がAEDによる電気ショックの必要ないと判断すると、動かないので、安心して使用できます。

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 職員玄関・職員室
- 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。

保護者の方へ

- 夏休み中に「治療のすすめ」を持って病院で受診した場合には、報告書を提出していただきますようお願いいたします。
- 受診の際に「治療のすすめ」を持参せずに受診をした場合には、受診を終えている旨をお知らせください。
- 夏休み中に学校の管理下でけがをし、受診している場合には、担任または顧問を通してご連絡ください。