

# 9月のほけんだより

兵庫県立明石高校  
保健環境部


いよいよ2学期が始まりました。早速、体育大会があります。みなさんはけがをした時の応急処置は知っていますか？覚えておくといざという時に役に立ちますよ。「備えあれば憂いなし」です。

引き続き暑い日が続きます。熱中症予防も忘れないようにしてください。

## 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。正しい応急処置を覚えておきましょう。

**!** 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。




**5分以上の圧迫止血を！**

- 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。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

**!** 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。




**絶対に目を離さず様子を見守る**

- 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！



頭を打ったら必ず病院へ！

**!** 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！  
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



**ゆっくり呼吸するように促す**

- 「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。



過呼吸で死んでしまうことはありません

**!** 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。



**まずは基本の応急手当を！**

- 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。

**RICE 処置**



プレーを続けると悪化の危険が！

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

9月9日は救急の日 ■ コロナ禍の救急救命処置 ■

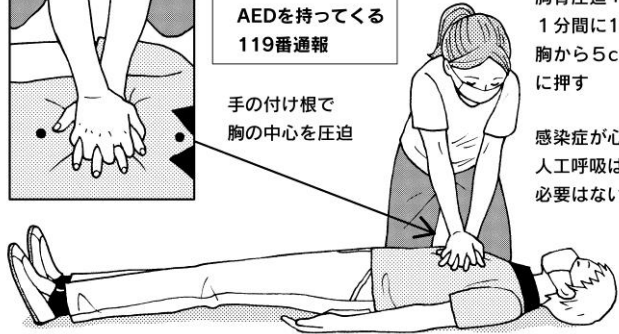


☆協力者に依頼  
AEDを持ってくる  
119番通報

手の付け根で  
胸の中心を圧迫

胸骨圧迫：  
1分間に100～120回、  
胸から5cmほど沈むよう  
に押す

感染症が心配されるため、  
人工呼吸は無理にする  
必要はない



呼吸をしていない人を助けるためには、胸骨圧迫とAEDを使用した救命処置が必要です。  
コロナ禍では、マスクをしたままで処置を行い、人工呼吸も無理にする必要はありません。

©少年写真新聞社2022

7月19日（火）本校講堂にて、日本赤十字社より講師の先生に来ていただき、各部活動の代表生徒と教職員がそれぞれ AED 講習会を受けました。コロナ禍のため、実技指導には感染対策に工夫を凝らされていました。暑い中での講習でしたが、みなさんとともに真剣に取り組んでいました。いざという時には、今回学んだ手技を役立ててほしいと思います。

病院、行けた？



健康診断の結果、受診を勧められていた人で、夏休み中に受診した人は保健室に結果を知らせてください。まだの人は、なるべく早く受診しましょう！特にむし歯は受診しないと治りません。大事な時に痛み出すかも…！？

気持ちがしんどい時や困ったことがあった時、

気軽に話せる人はいますか？

今は夏の疲れが出やすい時期です。体が疲れている時には、心も元気が出ないものです。そんな時は、一人で抱え込まずに周りの友達や家族、先生などに相談できるようになりましょう。実は、社会人になっても、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人はお互いに助けたり、助けられたりすることで、より成長していくことができます。相談することで、アドバイスをもらえるだけでなく、相手をより良く知ることができたり、自分自身が成長できるチャンスになったらいいですね。

「誰に話したらいいのかわからない。秘密にしてほしい。」そういう悩みのある時は、カウンセラーの先生に相談してみるのも一つの方法です。もちろん保健室でも、お悩み相談、いつでもどうぞ。

こまっていることはなに？



休んでもいいよ



誰かにうちあけてみてほしい

どうしたら  
いい？



いろんな人がいて  
いろんな考えもあって

相性もあるよ  
あきらめないで

とき、しんどい