

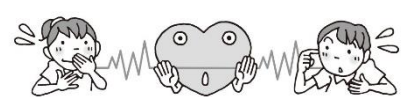
ほけんだより 9月

令和5年 9月 1日 県立むこがわ特別支援学校 保健室

夏休みが終わり、ついに一番長い2学期のスタートです。この時期は、夏休みとの生活リズムの変化で体調をくずしやすかったり、疲れが出たりしやすい時です。「朝ご飯はしっかり食べているか」「睡眠はとれているか」「排便しているか」等、改めてご確認をお願いいたします。

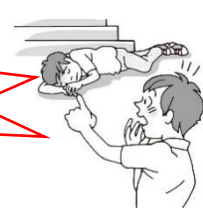


救急車が来るまでに!



あなたにもできる救命処置

倒れている人を発見したら



119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ

- 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

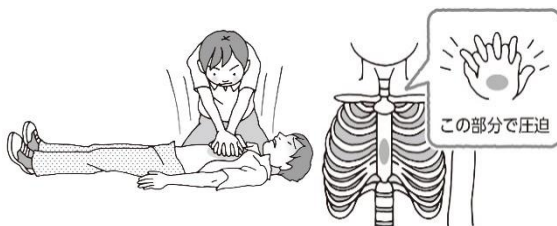
119番通報をしてから救急車が到着するまでは全国平均で9.4分。心停止では、1分毎に救命率が10%低下し、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたると言われています。

119番通報しただけで何もせずにいると、救えるのは通報したうちの約7%ですが、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができ、胸骨圧迫とAEDで心停止を起こした人の約半数を救えるとも言われています。



胸骨圧迫

普段通りの呼吸がない時、判断に迷う時は、ただちに胸骨圧迫を開始します。



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

強く

胸が約5cm(子供の場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように

速く

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

AEDの使い方

AEDは、心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなった時に使用し、電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。AEDは学校や駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。

- ① AEDの電源を入れる。
(カバーを開いたら自動的に電源が入るタイプもあります)



- ② 音声の指示通りにパッドを貼る。



- ③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



- 電気ショック後、又は電気ショックが不要だった場合

AEDのパッドは貼ったまま、すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックの必要性を自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくり返します。

雷から身を守ろう



ゴロゴロと聞こえたら危険！

大きな雷鳴や稲光で私たちを驚かせる雷。屋外にいる時に雷が鳴って怖い思いをした人もいるかもしれません。ぴかっと光ってから「ゴロゴロ」と鳴るまでに10秒かかった時、自分がいる場所から雷が落ちた場所までは約3.4km 離れている計算になります。歩けば1時間くらいかかる距離だからと安心してはいけません。雷雲は数 km~10 km 程度、横に大きく広がっています。音が聞こえた時にはすでに頭の上に雷雲があり、すぐに落雷を受ける危険があるかもしれません。



雷から身を守るには？

屋外にいる時に雷の音が聞こえたり光が見えたりしたら、コンクリート製の建物や屋根のある自動車の中等の、安全な場所に避難してください。屋内に避難できない時は、5m以上の高さがある物体から最低 4m離れたところで、低い姿勢をとってください。



また、落雷が多く予想されるシーズンには、雷の発生が予想されるタイミングや場所をあらかじめ知っておくことも大事です。気象庁などが発信する WEB サイトを参考にすることも、雷から身を守る有効な対策だと言えます。



落雷に遭った人がいたら…！

すぐに救急車を呼びましょう。呼びかけたり肩を叩いたりしても反応がなく、通常の呼吸を感じられない場合は、ただちに AED を要請し、心肺蘇生法を開始してください。落雷によって鼓膜が損傷し、呼びかけが聞こえない可能性があるため、意識の確認の際は、呼びかけるだけでなく、肩などを軽く叩きましょう。

子どもの靴選びのポイント



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

靴底が固すぎないもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選ぶようにしてください。また、しっかりフィットするように紐かワンタッチテープで甲の高さを調整できるものが望ましいです。

サイズが合っていないと、ケガの原因にもなりますし、足の骨の成長を妨げたり、骨の変形につながったりもします。子供の足はすぐに大きくなります。3カ月ごとに大きさをチェックするようにしてあげてください。

おうちの方へ

こんな時は、保健室までお知らせください。

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 連絡先が変わった
- ☐ お子さんの体調で気になることがある



9月は、暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。引き続き、こまめに水分補給をし、屋外では帽子をかぶったり、日なたを避けた

り、熱中症に気をつけてください。また、熱中症予防のため、ご家庭から飲み物を多めに持たせるようにしてください。

