



ほけんだより 9月号

夢野台高校
保健室



新学期がはじまり、皆さんの元気そうな顔が見られてうれしいです。

朝夕は少し暑さもやわらぎ、秋の入り口に差し掛かってきたことを感じますね。でも、これまでの暑さで身体には疲れがたまっています。秋の初めは、そんな暑さ疲れが体調不良となって現れやすい時期。おなかの調子を崩したり、風邪をひきやすくなったりします。まずは生活のリズムを整え、自分の体調の変化に気を配り、調子の悪い時は早く寝るなど休養をしっかりと取るようにしましょう。



キューキュー 9月9日は救急の日



急病や事故、災害はいつ誰の身に起こるかわかりません。また、ちょっとした不注意やちょっとした悪ふざけが重大事故につながることもあります。何かが起こったとき、あなたは何かできますか。自分自身、そして大切な人の命をまもるために、いざという時どう行動するか、どう備えるか、この機会に想像し考えてみてください。

一次救命処置 (BLS) Basic Life Support

突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行なう応急手当て

《職員AED講習会の様子》

意識と呼吸を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- ふだんどおりの呼吸をしていますか？



意識も呼吸もないとき

その場にいる人で手分けして、①②③を同時に行ないます

①心肺蘇生

●胸骨圧迫

強く：胸が5cm以上沈むぐらいの力で
速く：1分間に100回以上のテンポで
絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返します。
★人工呼吸がためらわれる場合は、胸骨圧迫だけを行なってもかまいません。



②119に通報

●落ち着いて、担当者の質問に答えます

- ・「救急です」
- ・場所：町名・番地は分かる範囲でOK
目印になる建物や商店名を伝えます
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・ようす
- ・あなたの氏名、電話番号

★携帯電話の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らず、その場にいるようにします。



③AED

●音声案内にしたがって操作

ふたを開けると、自動的に電源が入るようになっているものもあります。

●電気ショックは自動で

内蔵コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行なわれます。まちがって作動することはないので、意識のない人に対しては、なるべく急いで使います。



救急車到着までにかかる時間は 8.3分

(全国平均 / 「平成25年版 救急・救助の現況」総務省消防庁)

その間の手当てが
命のゆくえを決めるのです



出血が多いとき

出血している部分に、ハンカチやタオルを当て、上から強く押さえて止血します。



★ビニール袋を手にかぶせて行なうと安全です。



(9月1日実施)



応急手当を再確認

擦り傷は傷口を流水で洗いましょう。砂や泥がついている場合は念入りに。切り傷は清潔なガーゼやタオルで傷口をおさえて止血します。やけどはすぐに流水で10～15分程度冷やします。長時間、直接患部に氷をあけると凍傷になることがあるのでやめましょう。湿布にも冷却効果はありません。



部活で! 体育で!

こんな時どうする??

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません!

過呼吸になった時、紙袋を鼻や口に当てて呼吸する「ペーパーバック法」をおこなうと低酸素になって危険なのでしてはいけません!!



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息を吐きます。

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません!

負傷して歯が抜け落ちた時は、歯の根の部分を持たずにそっと運びましょう。汚れはそのままでも可。こすり洗いしてはいけません!!



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。



※ 夢野台高校では保健室の冷蔵庫に歯牙保存液があります。覚えておいてください!

もうすぐ体育祭です!!



昨夜、しっかり 朝食は つめは短く 準備運動を 眠りましたか? 食べましたか? 切りましたか? しましたか?

9月29日には体育祭がおこなわれます。その日の天候によってはまだまだ気温も上がる可能性があります。熱中症を防ぐためにも前日は早く寝て体調を整えましょう。

朝ごはんも腹八分目に消化の良いものを摂ってください。食べないのも食べ過ぎも要注意です。不要な怪我を防ぐため、手足の爪も短く切っておきましょう。

当日は水筒とタオルは忘れず用意し、こまめに水分補給をしてください。水分補給には麦茶に一つまみ程度の塩を混ぜたものがおススメです。

気をつけていても体調が悪くなってしまうこともあります。当日、自分の体調が変だないつもと違うなと感じた時は早めに申告してください。

競技中負傷した時、自分で歩ける場合は傷口をきれいに水道水で洗い流してから救護テントまで来るようにしましょう。



教育相談予定

9月	10月
16日(金) 午後	4日(火) 午前
26日(月) 午前	11日(水) 午後
	21日(金) 午後

<相談時間>

午前… 9:30~12:30

午後… 14:00~17:00

<相談場所>

カウンセリングルーム

* 時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。

