

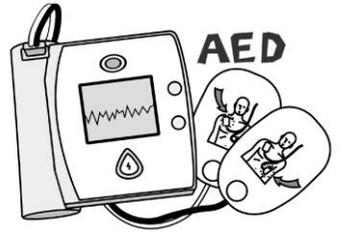
ほけんだより 9月

9月の保健目標

真岡北陵高校
保健室

自分でできるケガの応急処置を覚えて実践しよう

知っていますか?? AEDのこと



AED（自動体外式除細動器）は、けいれんをおこして血液を送れなくなった状態の心臓（心室細動）に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは一般の人も使え、音声に従って操作します。本校では第2体育館教室に設置してあります。一度場所を確認してください！！

さあ、2学期のはじまりです！

長～い夏休みも終わり、2学期のスタートです。今年の夏は暑い日が続きましたが、雨が降ってから急に涼しくなり、気温の変化が大きくなってきました。体調を崩している人はいませんか？「たっぷり睡眠・しっかり朝ごはん」を心がけ、また、9月も「熱中症」に気をつけて元気に生活しましょう。



★自分でできるケガの手当てを覚えよう★

転んですりむいた時、授業でやけどをした時、体育で足首を捻挫した時、鼻血がでた時…保健室は毎日ケガをした人が来室します。小さなケガなら、自分でも応急処置ができるようになるといいですね。今月の目標は「自分でできるケガの応急処置を覚えて実践しよう」です。



※痛みや腫れが強い時には、必ず病院を受診しましょう。

【捻挫・打撲・つき指の手当て RICEの法則を覚えよう】
捻挫・打撲・つき指などの手当てはRICE（ライス）が基本です。それぞれの処置の英単語の頭文字になっています。

【すり傷の手当て】

【鼻血の手当て】

Rest

Ice

Compression

Elevation

↑動かさないうで安静に

↑氷や冷湿布で冷やす

↑包帯を巻いて圧迫する

↑心臓より高くする

ケガしたところを流水で洗いましょう。しっかり土や汚れを落とさないと化膿の原因になります。出血が多い時は、傷の上にタオルを当てて、直接圧迫しましょう。

小鼻を挟むようにして、まっすぐ前を見て座ります。5分以上この姿勢を保ちましょう。出血がなかなかとまらない時は、鼻の上を冷やすと止まりやすくなります。

応急処置の基本は+

①「RICE」ライス

Rest 安静 Ice 冷却

Compression 圧迫 Elevation 高挙

いざというときに備えて

今年の夏には、広島市で豪雨により死者・行方不明者計80人以上に及ぶ土砂災害が起きました。たくさんの方の命が一瞬にして奪われてしまう、自然の災害は恐ろしいものだと実感します。

災害や事故は、いつどこで起きるかわかりません。学校や駅など、普段よく行く場所ではもちろん、外出先でも非常口や避難経路チェックする習慣をつけましょう。

東日本大震災から3年がたち、私たちが災害についての意識が薄らいできてしまっているような気がします。避難をするときに持ち出す水や食糧、懐中電灯、タオル、救急医療品等の非常持ち出し品の準備は大丈夫ですか？「いつ起きるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きる」という意識を常に持っていたいですね。

家族との連絡方法は決まっていますか？

災害伝言板

困った人の手助けができますか？

避難場所を知っていますか？

適切な避難方法を知っていますか？

★★夏休み明けのみなさんへ★★

★1学期の健康診断で、視力や歯科の治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に治療が済んだでしょうか？保健室は「治療がおわりました」という報告を待っています。まだの人は2学期の授業や部活に集中できるように早めに治療を済ませましょう。

★部活動などでケガをし、病院や接骨院にかかった場合、スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。いくつかの書類が必要になるため、詳しくは保健室まで相談して下さい。