

保健だより

2学期がスタートしました。秋華祭も大いに盛り上がり、皆さんにとって楽しい思い出となったことでしょう。これからは気持ちを切り替えて学校生活を送ってほしいと思います。



9月の保健関係行事

- ・9月16日(水) マラソン大会前尿検査(1次)
- ・9月24日(木) 性に関する講話(1学年対象)
- ・9月29日(火) マラソン大会前尿検査(2次)
- ・9月29日(火) 修学旅行前健康診断(2学年該当生徒) 13:30~



9月9日は救急の日です ~知っておこう! 救急処置~

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

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以上沈むくらいの力で
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。

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 救急の現状」緊急医療別府)

その間の手当てが
命のゆくえを決めるのです



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。



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。



救急の手当 これをしてはいけません!

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません!

紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する「ペーパーバック法」を過呼吸のときに行うと、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します。

やけど



やけどに直接水をあててはいけません!

水や氷のうを直接あてると、凍傷になることがあります。



水道の流水で、痛みがやわらかくまで冷やします。(5~10分が目安)

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません!

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけません。



歯の根の強が弱事なら、元の位置に戻せるかもしれませんが、牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

鼻血



鼻血で上をむいてはいけません!

上を向いたり、あおむけに寝ると、血のどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

つき指



つき指は、引っ張ってはいけません!

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)

9月24日~9月30日は結核予防週間です

結核はどんな病気?

結核は現代の病気です。明治時代から昭和20年代までの長い間、「国民病」と恐れられていた結核。医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気とっていたら大間違いです。今でも1日に64人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症なのです。

こんな時はすぐ病院へ

- ①微熱が2週間以上続く
- ②咳が2週間以上続く
- ③急に体重が減った
- ④からだがだるい