

ほけんだより

9月

R7. 9
高浜中学校

どんな夏休みを過ごしましたか？

夏休みが終わり、ついに学校が始まりましたね！みなさんの元気な表情が見ることができて嬉しいです。夏休み明けすぐは生活リズムの乱れが原因の体調不良で保健室へ来室する生徒が多くいます。生活習慣を整え、9月を元気に過ごしましょう😊

抜け出せ！夏休みモード



9月9日の語呂合わせからこの日を「**救急の日**」といいます。
みなさんはけがをしたり、体調を崩したときに正しく対応できていますか？

すり傷



→水道水で傷口をきれいに洗い流そう！出血が治まらない場合は清潔なハンカチなどで押さえ、止血する！

やけど



→一秒でも早く流水で冷やそう！
水ぶくれができている場合は破らないこと！

鼻血



→軽く下を向き、
親指と人差し指で小鼻をつまむ。
上を向いたりするのはNG！

目にゴミ



→清潔な洗面器にためた
水に顔を付けてまばたきする。
無理にこすったりしない！

応急手当

何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

すぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で当ててもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



学校にある AED の場所は知ってる？

→なんと3つあるよ！！

① 柔剣道場前トイレの入口

② 2F 2年生の昇降口

③ 職員室

学校以外にもたくさんの場所に設置されています。出かけた際に AED が必要な場面に遭遇した場合、Web サイトで公開されている日本救急医療財団の AED マップを活用するのも◎

家族や友人の命を守るためにも覚えておきましょう！

AED の使い方について消防庁や日本赤十字社の動画を見るとわかりやすいよ！

重要！ AED の 使い方

- 1 電源を入れる
(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)
- 2 電極パッドを胸に貼る
- 3 心電図の解析を待つ
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- 4 電気ショック
● 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す(自動で行う AED もあります)。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
● 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- 5 胸骨圧迫と AED をくり返す
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)

心臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、
胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらに AED
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
果が出ています。AED の使い方を知っておきましょう。



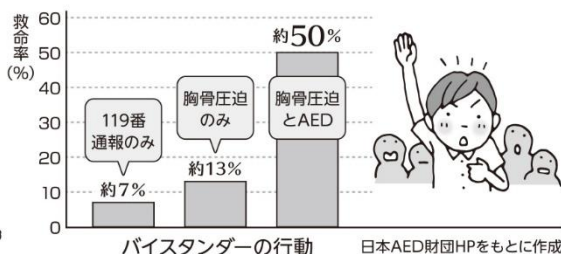
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で
心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場
に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の
到着までにかかる時間は約9分。
その間に何もしなければ、救命率
は急激に下がっていき、救急隊が
到着した頃にはほとんど助からな
い状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命
処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

😓 苦しいときは、誰かに話そう

長期休み明けは、心の不調を来しやすい時期です。心が苦しいとき、「誰かに相談することが心の健康にとっても大切」だと言われています。相談しても問題は解決しないことの方が多くいますね。しかし、「1人で抱え込まないことが思った以上に大事」です。解決するかどうかではなく、1人で抱え込まないということを大切に、勇気を出して誰かを頼ってみましょう。知っている人には話づらいという人は、相談ダイヤルなどがありますよ。

また、逆に誰かに何かを相談される立場になったときは、否定せず、まずは受け止めてあげられるといいですね。相手は勇気を出して相談してくれたかもしれません。大切なのはアドバイスよりも思いやりの気持ちです 😊

