

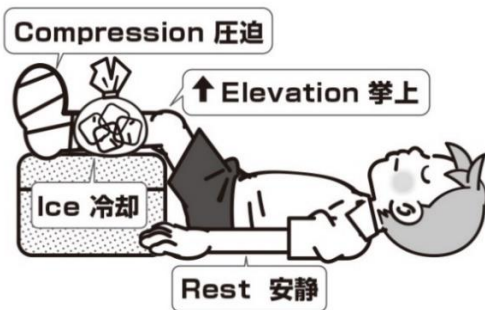
9月のほけんだより

喜多方桐桜高校
保健室
令和4年9月6日

9月9日は救急の日です。ケガから「自分」や「人」を守る知識は、普段から繰り返し学ぶことが大切です。いざ!という時に戸惑わず、動くために今月の保健だよりでは、救急処置について学びます。

スポーツでケガをした時は?

ねん挫、骨折、脱臼のケガの応急処置の基本は「RICE処置」(安静・冷却・圧迫・挙上)です。ケガをしたらすぐに運動を中止してください。患部を氷などで冷やし、包帯で適度に圧迫することで痛みと出血を抑えます。圧迫は強く締めすぎると血行を悪くしてしまうので注意してください。可能ならば、心臓より高く上げ、内出血や腫れを抑えます。



なぜ、「RICE」?

「RICE処置」は、ケガの直後の処置法で、その後の回復を早くすることができます。

病院に行かなくていい?

「RICE処置」はあくまで応急処置。痛みや腫れがひどい時や、悪化しているときは病院に行きましょう。

どれくらい冷やすの?

15~20分感覚がなくなるまで冷やします。皮膚が元の温度に戻るまで休憩して、痛みがひかない場合、冷やすことを繰り返します。痛みがあるうちは続けましょう。

手当の基本! 応急処置! 正しいのはどれ?



1. 突き指やねん挫をしたとき
まず初めにすべきことは?

- ① 動かして様子を見る
- ② 20分程度、氷で冷やす
- ③ 湿布を貼る



2. すり傷・切り傷をしたとき
の応急手当は?

- ① 絆創膏をはる
- ② 水できれいに洗い流す
- ③ 消毒をする



3. やけどの手当であって
いるものはどれでしょう?

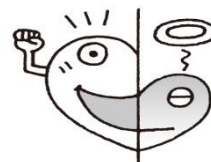
- ① 氷を当て10分ほど冷やす
- ② 水ぶくれができたらずぶず
- ③ 水で10分ほど冷やす



保健室前の掲示板にも応急処置のクイズを用意しています。
全問正解者にはご褒美があるよ★!!奮って参加ください!

必要なのは目の前の命を救おうとする、**勇気と知識！！**

＜救急処置の事例＞



1. 意識不明となった父親に息子が応急手当を行い救命した事例

父親が夜中に胸の苦しさを訴えた後、意識を失いました。まもなく呼吸と脈がなくなり、様子を見に駆けつけた息子が、救急隊到着までTVで見たことがある胸骨圧迫を続けました。到着した救急隊が除細動を実施したところ、その場で呼吸と脈が回復しました。



2. 自転車で怪我した方に通行人が応急手当を行った事例



二人乗りをしていた自転車の後ろに乗っていた女性の足が、後輪に挟まれ怪我をしました。通行人が119番通報すると同時に、消防署で受けた救命講習を思い出し、持っていたビニール袋を手袋代わりにし、タオルを使い、直接圧迫止血を実施しました。

救急隊が到着した頃には、出血はほぼ止まっていました。

(東京消防庁 バイスタンダー応急手当救急事例)



応急手当 WEB 講習

検索

総務省消防庁が出している一般市民向け WEB 講座です。合わせて「修了テスト」で応急手当の基礎知識を学ぶことができます。

1つ3分程度の動画と、問題形式で応急処置を確認できます。

保健室でも、胸骨圧迫の簡単な体験ができるので、ぜひ、来てみてください！



カウンセリングの日程

日程 9月 5日(月)

9月 12日(月)

9月 26日(月)

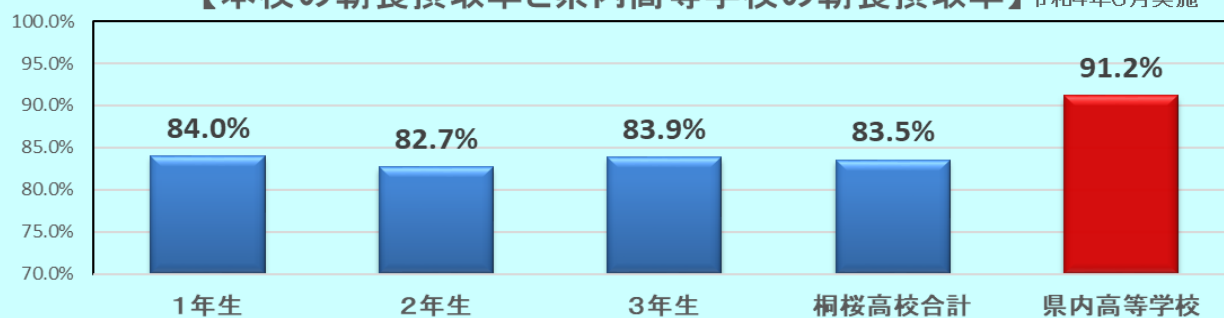
時間 11:00~16:30

カウンセリングを受けたい人は、保健室か担任の先生まで気軽に教えてください。



『朝食について見直そう週間運動』アンケート結果

【本校の朝食摂取率と県内高等学校の朝食摂取率】令和4年6月実施



6月に実施した「朝食について見直そう週間運動」の朝食摂取率はグラフの通りです。桐桜高校の朝食摂取率は、**全学年において、県内の高校生より低い傾向があります。**朝食を食べていない生徒への質問で26名が「いつも食べない」と答えていました。食べないことが習慣化されないように気を付けなければなりません。

「食」の視点から健康を考えてみると、体は食べたものでつくり、活動し健康を維持しています。一日の始まりとなる朝食には生活リズムを整える働きがあります。これが心と体の調子へと繋がっていきます。学校生活を充実させるためにも、望ましい食習慣を身に付けていきましょう。 文責：食育担当者