

ほけんだより

9月1日は防災の日、9日は救急の日です。ケガや災害から「自分」「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、体も頭も動くために今月の保健だよりでは救急を学びます。

覚えておこう

スポーツでケガをした時は？

初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたらすぐに運動を中止して、患部を氷などで冷やし、包帯やテーピングで適度に圧迫します。そして心臓より高く上げます。

Compression 圧迫



なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の速さが変わります。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどい時は、必ず専門医へ受診してください。

どれくらい冷やすの？

15~20分冷やしたら休憩。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けましょう。

スポーツ外傷は

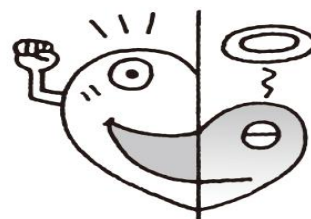
運動中に起る
打撲・捻挫・骨折などのこと

一般人の心肺蘇生で生存率約 1.8 倍！

心肺停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%です。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%です。なんと1.8倍になります！

○本校のAEDは①職員玄関（入って右側）②体育教官室③実習ステーションにあります。土日に部活動を行っていて、AEDが必要になった場合は、喜多方ドライビングスクールにも置いてあります。また、人の命がかかっています。正面玄関の窓を割ってでも持ち出してください。

○学校外ではAEDマップを活用（スマホのアプリやネットで、近くのAED設置場所が確認できる）





AEDの使い方を知っておこう！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（蓋を開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



＜救急処置の事例＞

1. 体育の授業中に心肺停止となった生徒に、同校教諭が応急手当を行い救命した事例

高等学校の体育の授業でマラソンをしていた男子高校生が路上で心肺停止となりました。同校教諭が心肺蘇生を行い、救急隊に引き継ぎました。男子高校生は病院到着までに呼吸と脈拍が回復しました。



2. 駅で心肺停止となった男性に、駅員と大学生が応急手当を行い救命した事例

駅ホームで男性が心肺停止となりました。駅員と大学生が胸骨圧迫とAEDによる除細動を行い、救急隊に引き継ぎました。男性は病院到着までに呼吸と脈拍が回復しました。

3. 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実例)

スクールカウンセラーの日程

9月は2回のみです！

9月8日(火)、29日(火)の
11:45~16:45に来校されます。

希望する人は、保健室まで申し出て下さい。(生徒・先生・保護者の方対象)

お待ちしております。

歯科検診のお知らせ

○日程：7日(月) 2-1~2-4

8日(火) 1-1、1-3、3-1
3-4、3-5

9日(水) 1-2、1-4、3-2、
3-4

○時間：13:30~

○場所：保健室



＜注意＞

昼食後、歯磨きをしたり口をすすいだりして口・歯をきれいにしてお検診を受ける