

保健だより 9月号

H30年9月28日(金)発行



保健室

体育祭が終わり、学校モードへの切り替えが必要な時期ですね。生活リズムを整えて行きましょう！

R est 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり体重をかけたりますと、ケガが悪化することがあります。



I ce 冷却

痛みをやわらけ、内出血や炎症を抑えるために、冷やします(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなった場合は、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3回繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C ompression 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧力が強すぎないか肘や手首、指先の脈がとれればよいです。

E levation 挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう



点検と確認の日にしよう

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくとう安心ですね。

防災用品

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライター、など



賞味期限が近い非常食は食へて補充しよう

薬の正しい服用時間…知っていますか？

「薬って食後に飲むものでしょ?」「飲み忘れても気づいたときに飲めばいいよね?」薬にはそれぞれ服用のタイミングがあります。特別な記載がない限りは以下のように服用しましょう。

正しい服用のタイミングは?

- 食前** 食事前の30分以内に飲みます(胃に食べ物が入っていない時)
- 食後** 食後30分以内に飲みます(胃に食べ物が入っている時)
- 食間** 食事と食事の間に飲みます(前の食事から2~3時間後)
- 就寝前** 寝る30分~1時間前に飲みます

飲み忘れた時はどうすればいい?

忘れた分をまとめて飲むのはやめましょう。飲むはずだった時間からそれほど経っていない場合は服用します。次の服用時間が迫っている時は、1回分を抜かして次からいつものように飲みましょう。



命をつなぐために 誰かにもできることがあります Basic Life Support

一次救命処置

- ▶ 反応がない
- ▶ 呼吸がおかしい
- ▶ 心臓停止の可能性あり

胸骨圧迫 AED



胸骨圧迫

強く 圧迫の深さは約5cm (ただし8cmを超えないようにする)

速く 1分あたり 100~120回のテンポで

繰り返し 複数人いる場合は1~2分目刻みに交代 人工呼吸による中断は10秒以内に収める

※人工呼吸については、訓練を受けていて、確認する時間と準備がある場合のみ行う

AED (自動体外式除細動器)

MANA RUSH VITEC

電源を入れる

電源パッドを貼り付ける

AEDが心電図を解析

電気ショックが必要かどうか判断されたら

胸骨圧迫を再開する

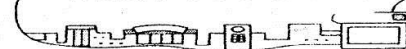
保健室からのお知らせ

歯科・視力検診未受診の生徒は、放課後を利用して受診しましょう!



AEDの設置場所は...

- ☆武道館下
- ☆上部グラウンド



ほげんがもり

王徒保健委員会 NO.5
 1-1 三善功太 1-5 根釜 相樹 1-6 俵さくら
 1-4 出見 颯 1-5 長 凜菜 1-7 前田 鞆

9月は記念日がたくさんあります。但し「防災の日」でした。災害に備えて、家族で避難場所を決めていますか。9日は救急の日でした。もし、急に倒れた人がいたらどうしますか。また自分がケガをした時に正しい手当てが出来ますか。もしもの時に何が出来るか、一緒に考えてみませんか。

応急手当正しいのはどっち?

① 切り傷・切り傷 ② 鼻血 ③ ヤけど

④ 手足の出血・打撲 ⑤ つま指 ⑥ 足のこぶし

⑦ 胸にけが ⑧ 足のけが

⑨ 目のけが

⑩ 歯のけが

⑪ 顔のけが

⑫ 頭のけが

⑬ 腕のけが

⑭ 足のけが

⑮ 目のけが

⑯ 顔のけが

⑰ 頭のけが

⑱ 腕のけが

⑲ 足のけが

⑳ 目のけが

㉑ 顔のけが

㉒ 頭のけが

㉓ 腕のけが

㉔ 足のけが

㉕ 目のけが

㉖ 顔のけが

㉗ 頭のけが

㉘ 腕のけが

㉙ 足のけが

㉚ 目のけが

㉛ 顔のけが

㉜ 頭のけが

㉝ 腕のけが

㉞ 足のけが

㉟ 目のけが

㊱ 顔のけが

㊲ 頭のけが

㊳ 腕のけが

㊴ 足のけが

㊵ 目のけが

㊶ 顔のけが

㊷ 頭のけが

㊸ 腕のけが

㊹ 足のけが

㊺ 目のけが

㊻ 顔のけが

㊼ 頭のけが

㊽ 腕のけが

㊾ 足のけが

㊿ 目のけが

非常用持出袋の中身は?

- 9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す非常用持出袋は用意してはいるか。玄関の出入り口に非常用持出袋を置いておきましょう。
- 貴重品類 公衆電話機の10円硬貨を現金、保険証や印鑑、現金通帳など
 - 避難道具 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の靴など
 - 生活用品 手拭やハンカチ、折り紙や紙、水筒、携帯トイレやカイロなど
 - 救急用品 絆創膏や消毒薬、持病の薬、生活用必需品など、処方箋の控えも忘れず
 - 非常食 缶詰、飲料水など、最低3日は用意しましょう。お菓子も忘れず
 - 衣料品 下着、長袖長ズボンの衣服、防寒具や雨具も忘れず

結核予防週間 9/24~9/30

AEDの活用

どんな人に使うの?
 倒れた意識のない人に使います。

どこにあるの?
 ・学校の中
 ・駅、デパート、大型スーパー、ビルなどの人が集まる場所

使い方は? (音読マニュアルに従ってください)

- 電源を入れます。(ボタンを押すと電源が入ります)
- 服を開いて、パッドを貼ります。(板は胸の右上、もう一枚は胸の左下に)
- AEDが電流ショックが必要か判断します。
- 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。

2分毎に、電流ショックと胸骨圧迫を繰り返します。

電流ショックは不要のメッセージが流れたら?

反応がなかったら、人工呼吸を繰り返します。
 反応がなかったら、胸骨圧迫を行います。

覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも役に立つ番号はいろいろあります。

- 23000 小児救急電話相談
- 239110 児童相談専用電話
- 189 児童相談所共通ダイヤル
- 171 非常用伝言ダイヤル

2011年の1年間、日本では震度3以上の地震は?

正解は約22日に1回震度3以上の地震が日本のどこかで起こっているといわれています。震度1未満の地震は毎月100回以上。明日、大規模地震が来たらどうしますか? 他人の手を借りませんか? 9月1日防災の日この機会に防災用品などの見直しを

① 40回
 ② 103回
 ③ 182回