

保健だより

令和3年9月9日発行
大島高校 保健室

9月9日は救急の日



2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ



もし倒れている人を見つけたら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール

119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



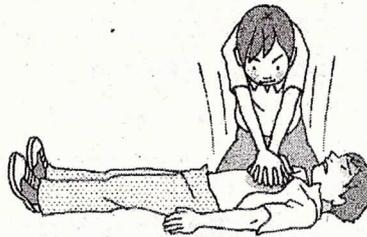
やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

プッシュ

胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

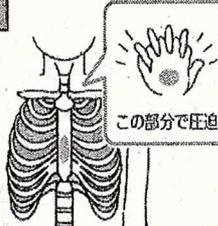


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のために胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて握ります。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



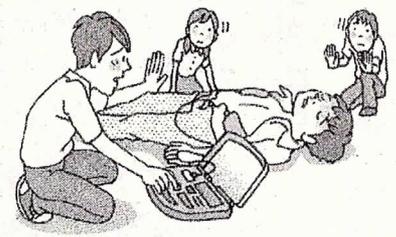
胸骨圧迫のポイント

- 強 <** 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速 <** 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

プッシュ

AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに、電気ショックの必要があるかどうかは機械が判断してくれます。



電気ショック後または電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



AEDが到着するまで

AEDが到着したら

自分でできる！応急手当 3つのポイント



① 洗う

- ✦ すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ✦ 目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

- ✦ やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ✦ つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

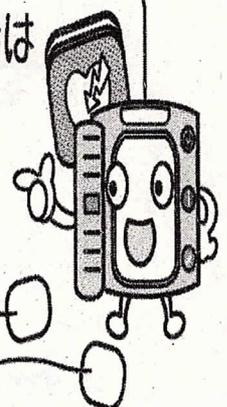


③ 押さえる

- ✦ 切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
- ✦ 鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

AEDの設置場所は

- ① 保健室
- ② ミーティングルーム
- ③ 上部グラウンド(クラブハウス内)
- ④ 学寮食堂入り口



※一般社団法人 日本循環器学会

ほけんだより 9月

生徒保健委員会

担当: 1-1 信島 拓志
 1-1 関 佳世
 1-2 大司 陸斗
 1-2 森 はるな

勇者アキレスのおはなし



ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは、彼が生まれてすぐの頃「不死身の体にしてあげたい!」と冥界(死後の世界)の川にアキレスの体を浸しました。でもそのとき、お母さんがつかんでいたかかとだけが川に浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを弓矢で射抜かれ死んでしまったのです。

—さて、不死身ではない私たち人間にしても、かかとの上のアキレス腱はとても大切。柔らかくほぐしておくことで、足のケガを防げます。運動前には、しっかり伸ばしておきましょうね。



暑い? 寒い? 何を着よう?

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。服選びのポイントは...

汗対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとかぜや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。

痛みを飛ばす

おまじない



ケガをしたとき 日本では「痛いの痛いの飛んでいけ!」

と、おまじないを唱えますよね。外国では

英語

Pain pain go away.
 ~痛いの痛いのどこかへ行け

スペイン語

Sana sana colita de rana
 sino Sanchoy sanava manana
 ~病ねづれかエルお尻 今日治らないなら明日治れ

韓国語

엄마 손은 마마
 ~お母さんの手は薬の手

フランス語

Bisou magique
 ~虎狼のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報や腫れに伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を開けたら、友だちの手がはさまった。

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りておんざりした。

あわてていた

【例】遅刻しようなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ。

ふざけていた

【例】とうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った。

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった。

「注意」は、ケガ一生なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

