



保健だより

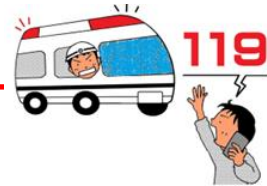
平成 28 年 9 月 15 日
豊玉中学校 保健室

2 学期が始まって 2 週間が経ちました。夏休み中、生活リズムをくずしてしまった人もいたようで、2 学期が始まってから、「ダルい」「眠い」「頭が痛い」という声をよく聞きます。また、最近は風邪をひいたり、高熱が出たり、お腹が痛かったりと体調不良をうったえる生徒が保健室にたくさん来室します。季節の変わり目で体調をくずしやすい時期ですので、栄養、休養をしっかりとって元気に学校生活を送りましょう。

9月1日は防災の日&救急の日

9 月 1 日は防災の日、9 月 9 日は救急の日と続き、9 月は防災や救急について考える月です。普段は考えませんが、今日災害が起きるかもしれませんし、いつケガをするかわかりません。この機会に、各自で『もしも…』の時のことを考えてみてほしいと思います。

救急車の呼び方知っていますか？



- ① 119 番に電話
- ② 「火事ですか？救急ですか？」 → 「救急です」と答える
- ③ 今いる場所をできるだけ正確に伝える（住所や目印となるもの）
- ④ 事故やケガをしている人の状態を伝える
- ⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るのを待つ

救急車を呼ぶのはどんな時？

救急車は、昨年度、都内だけで 1 日平均 2082 件出動しましたが、その中には救急車を呼ばなくても平気なものやいたずらもあります。現在、都内では救急車が現場に到着するまで 7 分 45 秒かかっていますが、この時間が短縮されれば救える命は多くなります。本当に必要な時には迷わず 119 番していいですが、いたずらや軽い気持ちで救急車を要請することは絶対にしないでください。

こんな時は迷わず 119 番！

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸、腹、頭の痛み
- ・大量出血



これは 119 番絶対ダメ!!!

- ・いたずら
- ・軽いケガ
- ・タクシーの代わり



ケガをした時、自分でできる救急処置

もし自分や友達がケガをしてしまったら、手当てをすることができますか？ケガの種類や状態で方法はわかりますが、救急処置の基本として下のような方法がありますので、覚えておいてください。いざという時のために処置できるようになっておけるといいですね。

救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

R Rest (安静)
刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！

I アイシング (冷却)
痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

S サポート (支持)
もしくは Stabilization (固定)
悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！

P プロテクション (保護)
それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！

C コンプレッション (圧迫)
腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！

E エレベーション (挙上)
ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

AED って…何？どこに？どうやって？



AED って何？ → 日本語で言うと「自動体外式除細動器」です。心臓がけいれんし血液を流す機能が働かなくなった時に電気ショックを与えて、正常なリズムに戻すためのものです。

どこに？ → 豊玉中では 1 階の教職員の玄関にあります。また、学校以外にも駅、公共施設、大きい商業施設、運動施設にはほぼ設置されています。

どうやって使う？ → フタを開けると音声メッセージが流れるので、そのとおりに使えば誰でも使えるようになっています。

必要ない時に使ったらどうなる？ → 必要がない時は「電気ショックの必要はありません」とメッセージが流れて電気は流れません。

春の健康診断後に受診勧奨通知を受け取っている場合

なるべく早く受診&結果報告書の提出 をお願いします