

# 保健だより



## Vol. 03

保健室

令和3年9月2日発行

2学期が始まりました。みなさん、元気に登校できましたか？  
 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しょう。朝ご飯は毎日のエネルギーの源。しっかり食べることで体調が整い、体調が整うと心も安定して、やる気にもつながります。

新型コロナウイルスの感染が広がっています。基本的な予防対策を引き続きしっかり行っていきましょう。

### 夏の疲れをたまっていませんか？



9月に入り、急に涼しくなりました。寒いくらいに感じている人もいることでしょう。急激な気温の変化で、夏の疲れをどっと感じることもあるかもしれません。

体を冷やさないうえに工夫して、栄養と睡眠を十分にとりましょう。適度に体を動かしたり、湯船につかったりして、軽く汗をかくこともおすすめです。

また暑さがぶり返すこともあるかもしれません。天候によっては熱中症にならないよう、引き続き注意してください。

### 9月1日は「防災の日」

家族で防災会議をしよう！

家の中の対策は？	⇒	大きな家具や家電の固定、 備蓄用品の確認
家にいるときに 災害が起こったら？	⇒	役割分担、非常用持ち出し バッグの確認
別々の場所にいるときに 災害が起こったら？	⇒	連絡方法や集合場所の確認

### 9月9日は「救急の日」

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

目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

覚えておこう いざというときの  
**コール&プッシュ**



※一般社団法人 日本循環器学会

<b>コール</b>	<b>119番通報と AED要請</b>	<b>やるべきことは?</b>
倒れている人の反応がなければ <b>コール</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大きな声で応援を呼ぶ</li> <li>● 周りの人に119番通報をお願いする</li> <li>● 近くにAEDがあれば、持ってきてもらう</li> </ul>

AEDが到着するまで

<開四中のAED設置場所:中央玄関>

<b>プッシュ</b>	<b>胸骨圧迫</b>
普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を <b>プッシュ</b>	
<b>「普段通りの呼吸」の確かめ方は?</b>	
呼吸のたび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。	
<b>どうやってやるの?</b>	
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組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。	
<b>胸骨圧迫のポイント</b>	
<b>強</b> <	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
<b>速</b> <	1分間に100~120回のテンポで
<b>絶え間なく</b>	なるべく中断しないように

AED  
が到着したら

<b>プッシュ</b>	<b>AED</b>
AEDの電源ボタンを <b>プッシュ</b>	
<b>AEDってなにをするもの?</b>	
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。	
<b>どうやって使うの?</b>	
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。	
<b>電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合</b>	
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。	