



保健だより

R7.9.1

大生院中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期始めは、生活リズムの変化で体のだるさ・疲れが出やすくなります。また、まだまだ熱中症にも気を付ける必要があります。早寝・早起き・朝ご飯の3つを心掛けて、体も心も元気いっぱい過ごせるようにしましょう！

9月の保健目標 けがの防止に努めよう



体育大会に向けて、練習に熱が入り、けがをしたり、体調を崩したりすることがあります。けがをしないためには、体調管理と準備運動が大切です。しっかりと予防して楽しく！元気に！全力で！参加できる体育大会にしましょう。



9月9日は9(きゅう)9(きゅう)と9が2つで【救急の日】と制定されています。けがをしたときに慌てることがないように、手当ての仕方を覚えておくことはとても大切です。また、学校の AED の場所や使用方法、一次救命処置の仕方を再確認しましょう。

☆一次救命処置…突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が実施する応急処置のこと。

① 胸骨圧迫

強く (胸が 5 cm沈むくらい)

速く (1 分間に 100~120 回)

絶え間なく (途中でやめない)

手の平の下の部分(手根部)で強く押す。
指は交互に組むと力が入りやすい。



◎人工呼吸ができる場合は、【胸骨圧迫】+【人工呼吸 2 回】を繰り返す。

② 119 番通報

1. 「**火事**」か「**救急**」かを聞かれます。
→「救急です」と答えます。
2. 「**場所**」を聞かれます。
→住所と目印になる建物を伝えます。
3. 「**どんな状態**」かを聞かれます。
→事故や傷病者の状態、人数などを伝えます。
4. **通報者の氏名と電話番号**を伝えます。
※通報する際は慌てず、はっきりと伝えることが大切です。



③ AED

・ AED は「**自動体外式除細動器**」といい、呼吸のない人に電気ショックが必要かを判断し、電気ショックを加えることのできる機械です。救急車が到着するまでの間も、一刻も早く AED を使用することが救命率の向上につながります。



呼吸も意識もないとき

その場にいる人で手分けをして、①②③を同時に行います。

AEDの場所、知っていますか？



1階職員室前
ロッカーの上

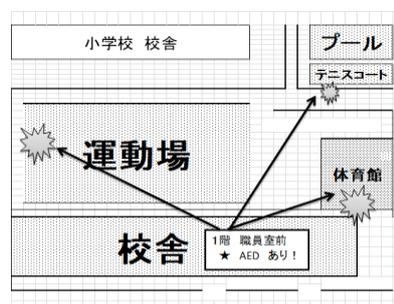


保健室前
出入口の外

病気や胸に強い衝撃を受けた時、心臓が痙攣し、血液を送り出せなくなることがあります。その痙攣は電気ショックでしか元に戻すことができません。胸骨圧迫だけでは救えない命があるのです。

5分以内にAEDを運ぶ！！

心臓に痙攣が起きてから**5分以内**に AED で電気ショックを加えなければ、救命率が50%まで下がります。AED を取りに行き、戻り、現場に届けるまでに5分です。片道2分半。いざという時のために、忘れず覚えておきましょう。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



2学期が始まりましたね！！夏休み、たくさんの思い出ができましたか？勉強に励む、部活に熱中する、友達とたくさん遊ぶ。様々な過ごし方をしたと思います。個人的には、高校生の時以来、久々に新居浜市の花火大会を見ました。久しぶりの地元の花火を見ることができて、何だかとても懐かしい気持ちになりました。皆さんの夏休みの思い出もまた聞かせてください！！

さてさて、2学期といえば行事が盛りだくさんです。体育大会に修学旅行、お祭り、音楽発表会。どれも楽しみです。大生院中学校に来て、自分が学生時代に経験した行事との違いに毎回ギャップを感じています。2学期も新しい発見ができると思うと、とても楽しみです！

まだまだ夏休み気分が抜けない人もいると思いますが、生活リズムを整えて毎日元気に楽しく過ごせるよう頑張っていきましょう。^^

