

# 保健だより

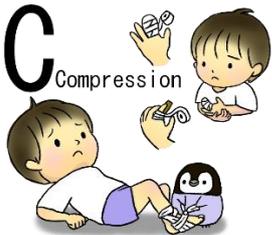
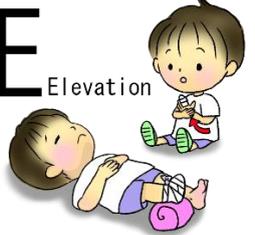
9月 

2022. 9. 1 No.9  
函館市立湯川中学校

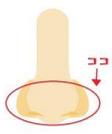
夏休みが終わり、あっという間に9月になりましたね。まだまだ暑さが続きます。  
熱中症に気をつけて2学期も元気に過ごしましょう！

## 9月9日は「救急の日」です！

 応急処置の基本「RICE 処置」 

Rest: 安静	Icing: 冷却	Compression: 圧迫	Elevation: 挙上
<p><b>R</b> Rest</p> 	<p><b>I</b> Ice</p> 	<p><b>C</b> Compression</p> 	<p><b>E</b> Elevation</p> 
<p>患部や周囲の筋肉、関節に負担をかけるとけがが悪化するので、安静にします。</p>	<p>血管を収縮させることで、出血や腫れを抑えます。<u>湿布ではなく氷</u>を用います。</p>	<p>包帯などで圧迫して出血や腫れを抑えます。しびれが生じた場合は中止します。</p>	<p>患部を心臓より高く挙げることで、静脈環流を促して出血や腫れを抑えます。</p>

## けがをした！こんなとき、どうする？ 自分で出来るけがの手当て

<p>①すり傷 傷口を水で丁寧に洗い、汚れを落とします。まずは自分できれいに洗ってから保健室に来室するようにしましょう。</p> 	<p>②刺し傷 刃物やガラス破片などが刺さってしまった場合は、大出血のおそれがあるので、抜かずに固定して病院を受診します。</p> 	<p>③鼻血 ティッシュなどは詰めずに小鼻を圧迫して止血します。上を向くと血がのどに流れてしまうので、下を向きます。</p> 
--	--	--

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...   
 ...といきたいところがあが、タレい、眠い、という声をちらほら...   
 夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く調整しましょう！

**就寝・起床時間...**  
ちょっと早めてみましょう



**朝食を必ず食べよう**  
食欲がわかなくても何か少し口に入れよう



**適度に体を動かしましょう**



# 目の前で人が倒れたとき、皆さんはどうしますか？

いざというとき、大切な人の命を守るよう、確認をしておきましょう。

学校の AED は「職員室に入ってすぐ左」に置いてあります。

AED は、誰でも使用することができる医療機器です。

意識や呼吸の有無が分からなくても、AED が自動で心電図を

解析し、音声でガイドしてくれます。迷ったときは、ためらわずに使用しましょう。



## ①意識の確認

周囲の安全を確認し、倒れている人に呼びかける



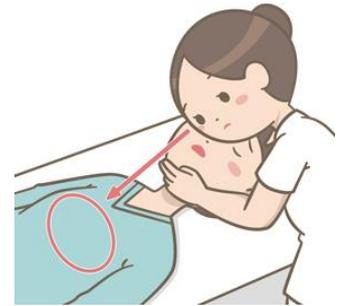
## ②協力者を求める

119 番通報、AED の手配を要請



## ③呼吸の確認

胸部と腹部の動きを観察



## ⑥AED の使用

AED が到着したら電源を入れて音声の指示に従う



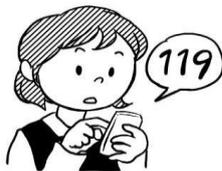
## ⑤気道確保

仰向けのまま頭を後ろに傾け、アゴを引き上げて空気の通り道をつくる



## ④胸骨圧迫

両手を重ねて胸の中心に置き、肘を伸ばして手のひらで圧迫



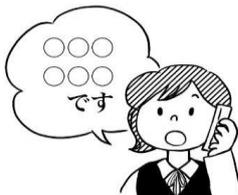
①落ち着いて 119 番に電話をし、「救急です」と言います。



②救急車に来てほしい場所を落ち着いて伝えます。



③誰が、いつ、どこで、どのようになったかを伝えます。



④必要な手当を聞き、通報者の名前と連絡先を伝えます。



⑤救急車が近づいたら、目立つように合図をして誘導します。



⑥救急隊に傷病者の容態、手当の内容を伝えます。

救急車の到着までにかかる時間はおよそ **9分** です。119 番に通報したら、すぐに電話を切らず担当者の指示に従いましょう。



救急車の呼び方

通報するときは慌てずにはっきりと伝えることが大切です。どうしてもわからないときは近くにいる人に協力してもらいましょう。