ほけんだより

令和3年8月25日
山滝中学校
保 健 室

長い夏休みが終わりました。元気に2学期を迎えることができましたか。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せずに「しんどいなあ。」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、頑張って早起きして、しっかりと朝ご飯を食べる時間を作りましょう。朝ご飯は毎日のエネルギーの源。きちんと食べて2学期も元気にすごしましょう。

コロナウイルス感染症！ まだまだ、ますます注意が必要！

だんだんとワクチン接種が進み、コロナウイルスの感染拡大が抑えられることを誰もが期待していましたが、まだまだ、なかなか収束に至るには厳しい状況が続いています。いつ、どこで、誰が、かかってもおかしくない状況です。

☆R3.8.24現在

・緊急事態宣言（～9.12まで）
東京、埼玉、千葉、神奈川、茨城、
群馬、栃木、静岡、大阪、京都
兵庫、福岡、沖縄

・まん延防止等重点措置
（～9.12まで）
北海道、宮城、福島、山梨、岐阜
富山、石川、愛知、三重、滋賀、岡山
広島、香川、愛媛、熊本、鹿児島

引き続き、一人ひとりが自分のできることを確実に実施して、感染予防を心がけましょう。

手洗い	マスク	黙食
人との距離		

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閉めたら、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ねんざした

あわてていた
【例】遅刻しそ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】そ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

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント

❶ 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

❷ 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

❸ 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

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー

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。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分※です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持っておくことが大切なのですね。

☆夏休み中の7月29日(木)、岸和田徳洲会病院より2名の救急看護認定看護師さんにお越しいただき、山滝中学校職員全員で「救急処置（心肺蘇生法、AEDを含む）」研修を受けました。 ＊山滝中学校では毎年、救急処置について職員校内研修を実施しています。

＊＊裏面にも救急処置について載せています。

覚えておこう いざというときの

コール&プッシュ

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

AEDが到着するまで

プッシュ　胸骨圧迫

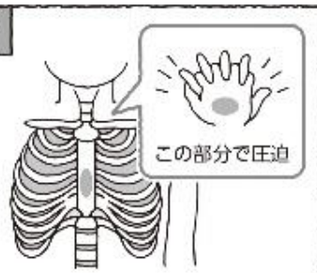
普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「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。

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組みます。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

強く	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
速く	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

AEDが到着したら

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も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。

※一般社団法人　日本循環器学会