

ほけんだより 9月

2021年度9月発行
豊見城中学校 保健室
9月の保健目標
救急処置法を学ぼう

約3週間の夏休みと、新型コロナウイルス感染症の新規感染者増加に伴う臨時休業が明け、1学期後半が始まりました。夏休みや臨時休業期間中で生活リズムは崩れていませんか？夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」と思う人もいます。今月は学期末テストも控えています・・・生活リズムをしっかり整えて1学期後半も元気に過ごしましょう！！



9月9日は救急の日



ケガをすると痛いし、その後もいろいろ不自由です。だからなるべくケガはしたくないけれど、ケガをしてしまった時は最初の手当てがとても大事です。きちんと手当てをすれば痛みが軽くなったり、早くきれいに治ります。いざという時のために、手当ての方法を覚えましょう！

まずは「RICE」で応急処置

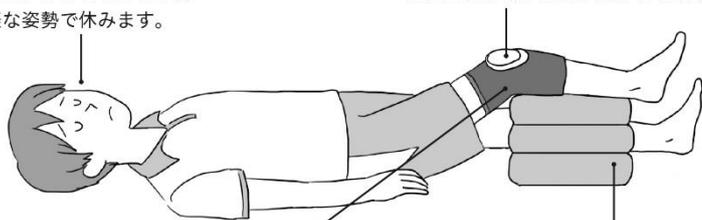
「打撲した！」「捻挫した！」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE（ライス）』とよばれています。ぜひ覚えてください！

R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休めます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意（約15～20分が目安です）。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

学校にもあります！！

AED（自動体外式除細動器）

AEDって、難しそうだけどだれでも使えるの？

音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

意識がないとき。
呼吸のようすがおかしいとき。

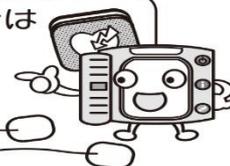
AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



AEDの設置場所は

職員室・体育館



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

水をためた洗面器等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

◇つき指・ねんざ

氷や保冷剤などで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

◇切り傷

タオルやティッシュなどを当てて止血をする



◇鼻血

小鼻をぎゅっつつまんで下を向き血を止める

9月1日は防災の日！！もしもの備え出来ていますか？

「もしも」のための 防災レベル検定

日頃からの心がけ編

部屋の中が散らかっていると、逃げようとしたときにケガをしてしまうかもしれません。普段から片付けておきましょうね。
また「誰が」「いつ」発信した情報なのかを、正しく見聞きする力も大切です。

学校で確認しておきたいこと編

薬品が置いてある理科室や、コンロのある家庭科室など、地震や火事が起きたときに危険な場所を確認しておきましょう。消火器やAEDを使うときは、先生や大人の人に協力をお願いしてください。

おうちの人とできること編

家にいるときや、会社や学校に行っているときに分けて、災害が起こった場合の役割分担や連絡方法を、おうちの人と確認しておきましょう。また、年に2回は非常用持ち出しバッグの中身の点検を。

いざというとき編

危険なところは…
照明器具、テレビ、本棚、先生のイス、時計
他にもあるよ！
授業中に地震が起こったときは、先生の話をよく聞いて避難しましょう。

非常用持ち出しバッグの中身は…



避難指示発令！

どう行動する？



2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切ですよ。



保護者のみなさまへ

★ご家庭での健康観察のご協力ありがとうございます。毎朝お忙しい中ですが、お子様の様子や家族の様子を確認の上、健康観察シートへサインをお願いいたします。引き続き、本人又は家族の体調が優れない時には無理をせず、学校を休ませてください。(発熱や風邪症状等があり、コロナ感染の疑いの場合は「出席停止」となります。)

★豊見城市では、新型コロナワクチンの接種年齢が12歳以上となりました。ワクチン接種に伴う休み(出席)について、接種日・接種後の体調不良による休みは「出席停止」となります。接種日や接種後の体調に係る休みについては、学校へご連絡・ご相談ください。

※新型コロナウイルスのワクチン接種は任意であり、保護者判断です。

★定期健康診断の結果、医療受診が必要となり夏休みや休校期間中に病院を受診した場合は、診断結果の提出を保健室へお願いいたします。

★保健室では、ケガなどの応急処置で保冷剤を使用しています。ご家庭に使用しない保冷剤がありましたら保健室へ提供お願いいたします。

