

保健だより No.5

令和4年9月
石岡商業高校保健室



2学期が始まり、1週間が経ちました。からだは疲れていませんか？ 夏から秋への変わり目で気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期ですが、服装を調節するなどして、体調管理に努めましょう。

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

友だちがケガをした！どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

<p>! 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！ シャツが血に染まっていき、パニック状態に。</p> 	<p>➔ 5分以上の圧迫止血を！ ➔</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に上げます。 ■ ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。  <p>手はティッシュやハンカチなどで覆って、感染を防ぐ。</p>
<p>! 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！ 一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。</p> 	<p>➔ 絶対に目を離さず様子を見守る ➔</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。 ■ 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！  <p>頭を打ったら必ず病院へ！</p>
<p>! 授業中に突然、過呼吸を起こした！ 「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。</p> 	<p>➔ ゆっくり呼吸するように促す ➔</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。 ■ 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。  <p>過呼吸で死んでしまわないように見守ってあげてください。</p>
<p>! サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！ 「足首が痛いけど大丈夫」とブレーを続けようとしている。</p> 	<p>➔ まずは基本の応急手当を！ ➔</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ なんぞや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。 ■ 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。  <p>ブレーを続けると悪化の危険が！</p>

緊急!でも正確に! 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・ 転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・ 救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・ 途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・ 通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない

本校のAEDは、事務室の前と体育館の外にあります。

AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる

AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる