

# 保健だより 9月

平成 29 年 9 月号  
別府翔青高等学校 保健室

青藍祭が終わり、だんだんと過ごしやすい気候になってきました。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時でもあります。みなさんの健康状態はどうでしょうか？

・暑さによる疲労 ・睡眠不足 ・体のだるさ ・頭痛、腹痛 ・風邪症状

これらの課題を抱えている人は、普段の生活習慣における予測や準備が十分でない可能性があります。日ごろの生活の中で、病気やケガにならないための「予防」をし、自分の健康課題をいち早く見つけ改善に努めましょう。



## 9月9日は救急の日

救急医療週間9月9日～9月15日

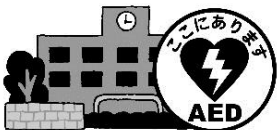
身近な救急について考えてみよう

病人やけが人の救命効果を高めるためには、救急事故現場に居合わせた人によって行われる応急手当が大切です。もし、人の命にかかわる場面に遭遇したとき「わたしには関係ない」「何もしない」ではなく、自分ができる範囲のことを自信を持って行うことで、あなたにも救える命があるのです。

### AEDについて知っていますか？

AED(自動体外式除細動器)とは、けいれんを起こして血液を送れなくなった状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

- AEDを使うのはどんな時？**  
意識がないとき。呼吸の様子がおかしいとき。
- AEDって難しそうだけど誰でも使えるの？**  
音声メッセージが流れるので、それに従えば誰でも安全に使えます。
- AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？**  
必要ないときには、「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ので安心してください。



☆事務室前  
☆第2体育館前

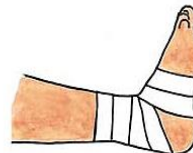
### 応急処置の基本はRICE



R (Rest、患部の安静)  
悪化の防止



I (Iceing、冷却)  
出血の抑制と疼痛の緩和



C (Compression、圧迫)  
出血と腫脹の軽減



E (Elevation、挙上)  
出血と腫脹の軽減

必要な時のために場所を覚えておいてください！担架は保健室です。

### 回復体位って？ 知ってる？

★気道を確保し、おう吐などによる窒息も防ぐことができる体位です。

上側の足を90度に曲げる

下あごを前に出す



上側の手を顔の下に入れる

### 正しい手当方法はどっち？ ～よくあるケガ編～

■出血を少なくするには？

- ①傷口を心臓よりも低くする
- ②傷口を心臓よりも高くする

■つき指をしたときは？

- ①つき指した指を引っ張る
- ②水で冷やす



■鼻血が出たときは？

- ①上を向いて首の後ろをたたく
  - ②下を向いて鼻をつまむ
- ⇒答えはすべて②です。間違っていて覚えていたものはありませんか？正しい手当をしないと症状が長引くことがあります。