

ほけんだより 8月

平成27年 8月号 大分県立玖珠美山高校 保健室

夏休みも終わり、さあ2学期のスタートです！2学期は、たくさんの学校行事があります。また、夏から秋、そして冬へと季節の移り変わりも大きい学期です。少しの気のゆるみが、大事故・体調不良を招きます。気持ちの切り替えをして臨みましょう。



★9月9日は『救急の日』

みなさんが自分や友達の体を守るために、ケガをしたときにまず何をすればよいのかを知っておきましょう。また、家庭の救急箱の中身をチェックしておきましょう。



★ケガをした時に自分でできる応急処置

<p>ぶつけたとき 階段でつまづいてひざをぶつけた！</p> <p>はさんだとき 教室のトビラに、手をはさんだ！</p> <p>ひねったとき バスケのシュートで着地したときに足をひねった！</p> <p>だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の応急手当の基本はRICEです</p>	<p>Rest 安静 ケガの部分を動かさない</p>	<p>Compression 圧迫 ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる</p>
	<p>Icing 冷却 内出血や腫れをおさえるために冷やす</p>	<p>Elevation 挙上 ケガの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる</p>

★こんなときにはこうしよう！！

<p>洗う</p> <p>●傷口の汚れを落とす</p> <p>●目に入った薬品など</p>	<p>冷やす</p> <p>●だぼく、ねんざ、つき指</p> <p>●やけど</p>	<p>押さえる</p> <p>●出血がひどいときは、清潔なハンカチなどで</p> <p>●鼻血はうつむき気味にして、鼻の上の部分</p>
--	---	---

★注意！やってはいけないこと！！

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけない！

紙袋に鼻と口を当てて呼吸する『ペーパーバック法』は低酸素になって危険なのでしないこと。



やけど



やけどに直接氷をあててはいけない！

氷や水のうを直接当てると、凍傷になることがある。

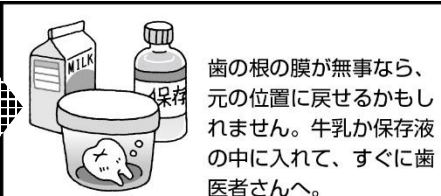


歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけない！

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすって洗わないこと。



鼻血

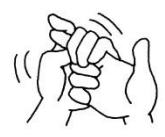


鼻血で上をむいてはいけない！

上を向いたり仰向けに寝ると、血がのどに流れてしまいます。また、首の後ろをたたいても血は止まりません。

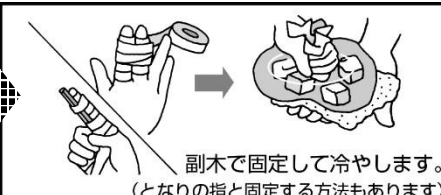


つき指



つき指は、引っ張ってはいけない！

指を引っばる・まっすぐ伸ばす・もむなどはしないこと。痛みや腫れがひどくなったり、骨がズれるなど悪化させてしまう。



★非常時に使用するもの及び保管場所について

AEDをこわがらない！

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、安心して下さい。

**AED ⇒ 体育館と事務室前
担架 ⇒ 保健室前**



※非常時は、複数人で役割分担をしましょう！

校内・・・職員室に行く人、保健室に行く人、負傷者の観察をする人 など

校外・・・救急処置をする人、119番通報をする人、AEDを持ってくる人など

互いに協力しましょう！！