

ほけんだより 9月

百合丘高等学校 保健室

平成 29 年 9 月 11 日

★スクールカウンセラー来校日★ 9月25日(月)

9月に入り、時々吹く涼しい風が心地よい穏やかな気候になってきましたね。この時期は、過ごしやすくもありますが、夏休み明けで生活リズムがまだ戻ってなかったり、体育祭、文化祭の行事があり、疲れがたまりやすくなります。いつも以上に、睡眠、食事をしっかりとるように心がけてくださいね。

さて、9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」でした。ケガをした時、災害が起きた時、自分を守るためにはどのような行動が必要でしょうか？また、何をしたら周りの人を助けられるでしょうか？ケガや災害を目の当たりにした時に困らないためには、繰り返し応急手当や救急処置の知識を確認しておくことが大切です。いざ！という時に、頭も体も動かせるよう準備しておきましょう！

スポーツ外傷は 初期治療「RICE」が大切！！

ケガをしたら、すぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

なぜ「RICE」？

「RICE」は痛みを和らげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

どれくらい冷やすの？

15分～20分冷やしたら休憩。痛みが出てきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けましょう。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどい時は、必ず専門医へ。

* スポーツ外傷は、運動中に起こる打撲・捻挫・骨折のこと



ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

- 傷** 口が汚染されている
どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配
- 水** で洗っても石やガラスが取れない
無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう
- ギ** ギギザの傷
化膿しやすく治りが遅い
- 血** が止まらない
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも
- 動** 物や人にかまれた
感染症が心配です
- つ** つまでも痛い
傷の中に石やガラスが残っているかも

もし、人がたおれていたら??

意識を確かめる

肩を軽くたたきながら
大声で呼びかける

意識がない

応援を呼び、119番と
AEDの手配をたのむ

呼吸を確かめる

胸と腹部の動きを見る

呼吸がない

AEDが到着するまで
胸骨圧迫を行う

学校のAEDは**体育科準備室前**と**職員玄関前**にあります



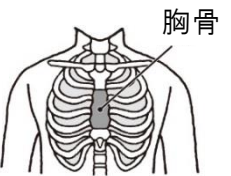
胸骨圧迫 Q&A

Q. 胸骨圧迫って？

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近は胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 圧迫する場所？

A. 胸の真ん中にある「胸骨」という縦長の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 手の組み方は？

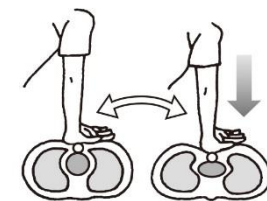
A. 片手の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押ししまったりしないよう、手の平全体ではなく「手掌下部」で押します。



この部分で圧迫

Q. 圧迫の仕方は？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ
成人は約5cm 子どもは胸の厚さの約1/3
圧迫のテンポ
100～120回/分

保健室からのお知らせ

夏休みに部活動中のケガをした人へ

スポーツ振興センターより治療費や薬剤費等が給付されます。必要な書類を保健室まで取りに来てください。

夏休みに医療機関を受診した人へ

学校の健康診断で、病院の受診を勧められて受診した人は、保健室まで受診報告書を提出してください。まだ病院へ受診していない人は、早めに受診しましょう。

