



朝夕はすっかり秋めいた空気になりました。その分、昼間との気温差が大きく、夏の疲れも出て、体調を崩しやすい時季でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」「手洗い・うがい」「衣服の調節」「湯船につかる」など、健康な生活習慣を心がけて、2学期も元気に過ごしましょう。

## 【8・9月の保健目標】 けがの防止に努めよう



# こんなときどうする？自分でできる応急手当

万が一けがをしたとき、正しい応急手当をすることで、悪化を防いだり痛みをやわらげたりすることができます。いざという時のために、覚えておきましょう。

### すり傷・切り傷



①水道水で傷口をきれいにします。  
※砂やゴミなどを取り除かないと、膿(うみ)みやすかったり傷あとを残しやすかったりします。

②ハンカチなどで傷口を押さえて止血します。

⚠️ 傷が深いときや出血が多いときは病院へ！

### ねんざ・打撲



①冷たい氷水で冷やします。  
②できるだけ動かさないようにします。

※けがをした部分を触ったり無理に動かしたりすると、悪化することがあります。

⚠️ ひどい腫れや痛み、変形があるときには、すぐに病院へ！

### やけど



①水道水や冷たい氷水で、できるだけ長く(約20分)冷やします。  
※水ぶくれができたなら、つぶさないようにしましょう。(破れたところから細菌が入るのを防ぐため。)

⚠️ 10円玉より大きな水ぶくれや、皮膚が白っぽくなったときは病院へ！

### 鼻血



①下を向き、親指と人差し指で鼻をつまみます。  
※上を向くと、のどに血が流れてきてしまいます。のどに流れてきた血は、飲みこまないで吐き出しましょう。

②ティッシュなどを鼻につめて、上半身を起こして休みます。



《 9月 SC 龍田先生来校日 》  
10日(火)・17日(火)・19日(木)・  
24日(火)・26日(木)

クイズ

Q. 勿来一中には、AEDが2台あります。どこにあるでしょう？  
☆答えは裏を見てね！☆





## ☆クイズの答え☆

- ①職員室の入り口      ②3年1組前の廊下

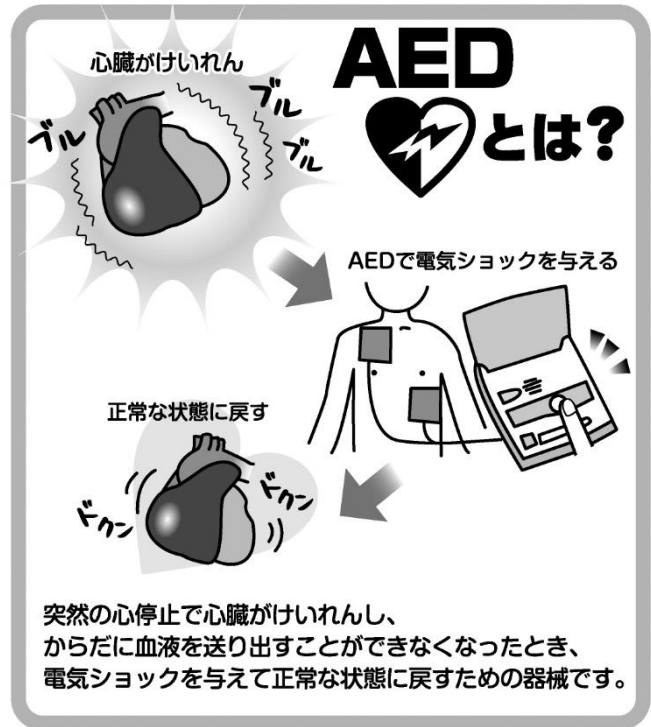
場所を  
覚えておこう！

AED（自動体外式除細動器）は、2004年から一般市民も使用できるようになりました。

AEDを開けると自動で音声ガイドが流れるので、それに従って操作すれば難しくはありません。

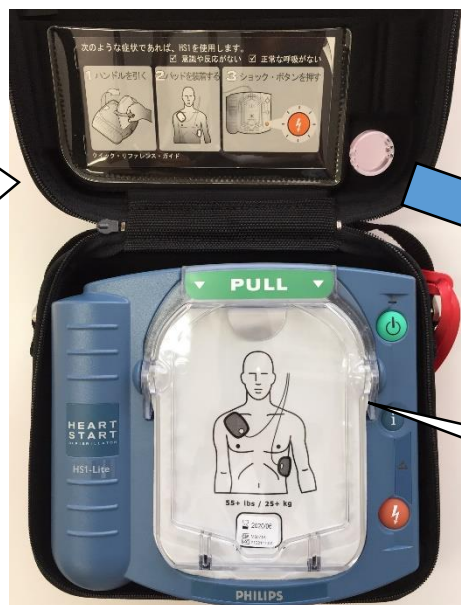
電気ショックが必要かどうかもAEDが判断してくれます。

AEDで助かる命があります。もし、目の前で人が倒れたら、ためらわずにAEDを使いましょう。



## 学校のAEDを確認してみよう

開けてみると…



操作方法のハンドブック



- ① ハンドルを引くと、電源が入ります。
- ② フィルム・シールをはがし、パッドを取り出します。
- ③ パッドを黄色の台紙からはがします。
- ④ パッドをイラストのように貼ります。
- ⑤ 自動的にAEDが必要か解析します。
- ⑥ ショックが必要なときは、稲妻のイラストのボタン(オレンジ色)を押します。

小児用パッド・使い捨て手袋・はさみ・人工呼吸マスクなど、AEDを使う前の準備物一式が、黒いメッシュバッグに入っています。AEDと一緒に持ってきましょう。

