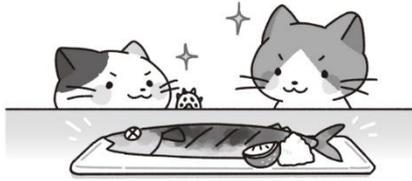


ほけんだより 9月

9月9日は救急の日



2学期が始まって一週間が過ぎました。今週急激に気温が下がったせいか体調が整わず、「しんどいなあ」という人もいられるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間を作ってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

	昼休み	放課後	予備日
9月2日(木)	2年1組 男子	2年1組 女子	9月3日(金)
	2年2組 男子	2年2組 女子	
9月3日(金)	2年3組 男子	2年3組 女子	
9月6日(月)	3年1組 男子	3年1組 女子	9月10日(金)
	3年2組 男子	3年2組 女子	
9月9日(木)	3年3組 男子	3年3組 女子	
	3年4組 男子	3年4組 女子	
9月13日(月)	1年1組 男子	1年1組 女子	9月15日(水)
	1年2組 男子	1年2組 女子	
9月14日(火)	1年3組 男子	1年3組 女子	

「どれくらい身長が伸びたかな？」
「部活動を引退してから、体重が増えたかも…」
など気になる人は身長と体重を計ってみませんか。
食生活や運動のことで相談したい人も保健室にきてみてください。



覚えておこう /

応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします

+ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します

+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

痛みを飛ばす

“おまじない”



ケガをしたとき、日本では「痛い痛い飛んでいけ」と、おまじないを唱えますよね。外国では…

英語

Pain, pain go away.
— 痛い痛いどこかへ行け

スペイン語

Sana, sana colita de rana,
sino sana hoy, sanará mañana.
— 治れ治れカエルのお尻。
今日治らないなら明日治れ

韓国語

엄마 손은 약손.
— お母さんの手は薬の手

フランス語

Bisou magique!
— 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。



覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ



もし倒れている人を発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ

コール



やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AED が到着するまで

プッシュ

胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなくなったら、胸を

プッシュ

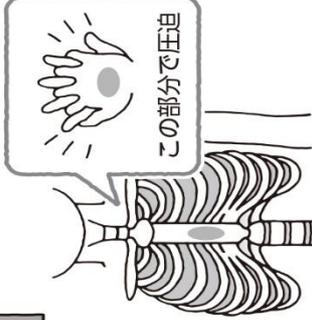


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるように両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
- 速** < 1分間に100~120回のテンポで
- 絶え間なく** < なるべく中断しないように

AED が到着したら

プッシュ

AED

AEDの電源ボタンを

プッシュ



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

