

楽しかった夏休みも終わり、気付けば少しずつ秋の陽気になってきましたね。日中は比較的暖かいですが、夜は肌寒く感じます。温度変化に負けないよう、しっかり体調管理をお願いしますね。また、2 学期は海蜂祭や球技祭など、行事が多くあります。良い思い出となるように、周りの人たちへの思いやりを大切にしてください。

9月9日は救急の日 ～君の行動で命が救われる～

救急の日は、一般に救急医療の理解と認識を深めてもらうことを目的に 1982 年に厚生省(現在の厚生労働省)が制定しました。みなさんは、目の前で人が倒れたときに正しい行動がとれるでしょうか?この機会に、応急手当や心肺蘇生法について学んでいきましょう!

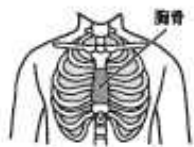
イザというときのために >>>>>

胸骨圧迫

Q&A

Q. 圧迫する場所は?

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



Q. 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、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

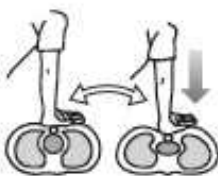
Q. 手の組み方は?

A. 片方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てしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「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

一般人の心肺蘇生で生存率約1.8倍!

心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。

(参考:消防庁「平成28年度 救急・救済の現状」)



BPM100~120の曲を探そう

「1分間に100~120回と言われてもわからない!」という人は、同じくらいのテンポの曲を頭の中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」+「曲」などで検索してみましょう。



Quiz!

久中の AED はどこにあるでしょうか?

答えは保健だよりのどこかにあります



監修/たけしファミリークリニック院長 千葉大学医学部臨床教授 北村 敬

救急医療情報システムサービス

比較的軽症だけど休日や夜間に具合が悪くなって受診をしたい!というときにかかることのできる医療機関を案内してくれるサービスです。重傷の場合や命にかかわるような症状の場合は、救急車を要請してください。かけ方は、下記にある番号に電話をしたあと、地域番号を押すだけです。

0120-963-990 (地域番号 いわき 06)

9/22に
2年生対象の
AED 講習会
を行います!



手足口病注意報



先月あたりから、全国的に手足口病が流行を始めました。いわき市内では今も流行が続いております。手足口病は感染症ですので、出席停止扱いになります。手足口病を疑う症状がみられた場合は、すぐに受診していただくようお願いいたします。

症状

- ・軽い発熱と食欲の低下
- ・口の中、手のひらや足の裏などに、かゆみのない直径2～3mmの水疱性発疹。まれにお尻やひざ、腕にできたり、のどの痛みを伴うことも。

原因

エンテロウイルス、コクサッキーウイルスによる夏風邪の一種。

出席停止期間

医師の指示による

AEDは職員玄関のところにあります！



歯の治療をお忘れではないですか…？

夏休み前に歯の治療勧告書を再配布しましたが、歯の治療はお済みですか？9月7日現在での各学年の治療状況は以下の通りとなっています！

1年生

17 / 19

2年生

23 / 27

3年生

24 / 19

少しずつ用紙を提出いただいている状況ですが、まだまだ未報告の人が多いです！口の中のトラブルは放っておくとどんどん進行してしまいます。早めに受診をしてください。もし、「病院には行ったけど、紙を無くして報告できない」という方がいらっしゃいましたら、お子さんを通じてでも構いませんので、担任か養護教諭に一言お伝えください。新しい用紙をお渡しいたします。

ご意見用紙（保護者用）

保健だよりでとりあげて欲しい話題や質問、相談、ご意見、なんでも構いません。何かありましたら一言お書きになって担任にご提出ください。たくさんのご意見お待ちしております。