

ほけんだよい

9月

奈良市立平城西中学校
保健室 中村 和美
令和 元年 9月 2日

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。虫たちの声も、夏を締めくくるツクツクボウシから、秋の始まりを告げるコオロギやスズムシにバトタッチ。涼し気な声に夏の疲れも癒されそうです。
2学期が始まりました。秋の夜はリラックス&早寝早起きで、学校モードに切り替えを。

本校の AED 設置場所

職員玄関(外)



応急手当の基本 / RICE
内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます

R 安静 REST
安静に保つ。固定することも

I 冷却 ICING
氷を入れた袋やアイスパックで冷やす

C 圧迫 COMPRESSION
テープなどで、患部を適度に圧迫する

E 挙上 ELEVATION
患部を心臓より高く持ち上げる

AED の使い方を知っておこう!

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら(ふたを開ければ電源が入るものもあります)、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。
最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます

よくあるけがです
きちんと応急手当できますか?



つき指

指の靭帯の損傷や腱断裂、脱臼などが起こっていることも

処置 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

注意点 ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

肉ばなれ

ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

ねんざ

不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ

打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなる時は、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

脱臼(亜脱臼)

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれかけた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

処置 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

こむらがえり

処置 ◆ついている筋肉とひざをゆっくり伸ばす(つま先をあげるように)
◆ついている筋肉を強く圧迫する
◆ついている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点 クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと

防災家族会議開催

話し合っておきたい
議題は?

議題1 避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

議題2 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題3 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。