

ほけんだより 9月

2013. 9月 貴志中学校

みなさん お元気ですか？

夏休みはどんなふうに過ごしましたか？

楽しく、健康的な生活が送れていたか？

長いお休みの間に、すっかり生活リズムが崩れてしまっ、何だか頭がボーッとする、からだがだるいという人もいそうですね。

九月は まだまだ残暑の季節です。夏バテ状態のからだでは、学校の生活リズムやたくさんの学校行事には耐えられないかも……！？

まずは 休養、睡眠、そしてバランスよく栄養をとって体力の回復をはかりましょう。そして、毎日 いきいきと元気に過ごしてください。



AEDって何?



事務室の前の柱に AEDが設置されているのを みなさんは知っていますか？

AEDの正式名は「自動体外式除細動器」

に臓がけいれんして、血液を送り出せない状態（心室細動）になったとき、電気ショックを与えて、心臓の動きを元に戻すための医療器具です。

1分停止後3～5分以内にAEDを使って除細動することで、命が助かる割合は高くなります。

AEDは医療器具ですが、一般の人が使うことが認められています。操作は簡単。電源を入れ音声ガイドの指示に従って操作するだけです。救急車が到着するまでの間に必要な応急処置の手段として、公共施設などを中心に設置が進められています。

命を救う大切な器具です。大切に取り扱い、てください。



「9」が2つ重なるので「きゅうきゅうの日」です。転んだ時やけつ、カット、手を切ったりけつ、やけどをしたとき、自分で簡単な手当てができるということです。

自分でできる 応急手当の 基本は3つ

・保健室または病院へ

- ☐ 痛くて動かせない。
- ☐ 変色したり、変形したりしている。
- ☐ 出血量が多い。
- ☐ 気分（顔色）が悪い。
- ☐ 冷や汗が出ている。



洗 う

すり傷



水道の流水で、傷口を洗い流す。

目にゴミが入った



洗面器の水の中で、まばたきをする。

何のために？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

冷 やす

やけど



水道の流水で、痛みがおさまるまで。

突き指・打撲



氷を入れたビニール袋で、20分間。

何のために？

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

押 さえる

切り傷



清潔なハンカチなどを傷口に当てて。

鼻血



顔を下に向け、鼻をつまむ。

何のために？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。