

ほけんだより 9月

小山市立美田中学校

夏休みはゆっくり過ごせましたか？久しぶりに皆さんの顔をみることができてとても嬉しいです。皆さんがどんな夏休みを過ごしたのか、ぜひ教えてくださいね。

さて、今日から2学期が始まります。身体を少しずつ学校生活のリズムに切り替えていきましょう。だんだんと昼と夜の気温差が大きくなってきますので、服装で調節することが大切です。2学期も健康で元気に過ごしていきましょう(^)



9月9日は「救急の日」です！

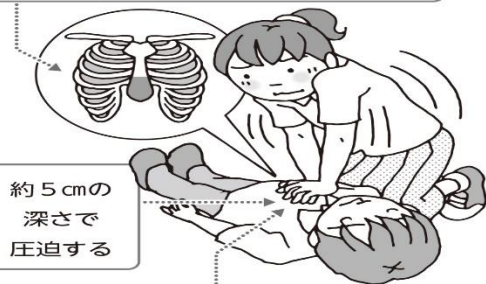


9月9日は、「9・9（きゅうきゅう）」の語呂合わせから、国民に救急医療や救急業務について知識を深めてもらうため、1982年に厚生労働省により「救急の日」と定められました。緊急時に、一人一人が落ち着いて、勇気をもって行動できるよう救命法やAEDの場所等を確認しましょう。

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

～AED・担架の場所はどこ？ 各自で確認し□にチェックしよう～

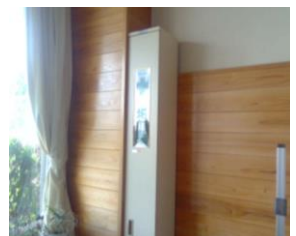
☐ AED

2階・職員室前
にあります



☐ 担架

保健室・窓際
にあります



～擦い傷・切り傷の処置の仕方を学ぼう～

手当ての基本は「①洗浄・②止血・③傷口の保護」の3つです！

①傷に異物が残らないように水道水でしっかり洗います



②ガーゼをあて、直接圧迫します。



③清潔な物をあてて傷口を保護します。



Q 消毒はしなくて良いの？

消毒液には殺菌効果がありますが、傷を治すために集まってきた細胞も殺してしまうため、表皮細胞の再生が阻害されてしまいます。そのため、今では傷の表面を洗い流すだけの方が、多くの場合、早く、きれいに治るといわれています。



しつじゅんりょうほう

☆近年、「**湿潤療法**」が奨励されています！☆

湿潤療法とは、傷を常に湿らせた状態にしておくことで、人が本来もっている自然治癒力を最大限活かす治療法です。生きている細胞は、乾燥すると死んでしまいます。傷を早く治すためには、なるべく乾燥させずに保つことが重要です。ただし、大きな傷や大量の出血を伴う傷、動物に噛まれたり、異物が傷の中に入っている場合等は湿潤療法は適さないので注意してください。

～自宅でもできる！湿潤療法～

薬局等で湿潤療法用の傷パワーパッド等が販売されていますが、家にあるものでも湿潤療法は可能です！

＜用意するもの＞

- ・白色ワセリン（軟こう）
- ・ラップまたは絆創膏

ワセリンを塗ることで、傷口が乾くのを防ぐことができます。保健室でも使用しています😊

＜やり方＞

- ①傷口をよく洗って清潔にします。
- ②白色ワセリンを、ラップまたは絆創膏のガーゼ部分に塗ります。
- ③傷口に、②を貼ります。

