

# ほけんだより9月

小山市立美田中学校

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。楽しい思い出はできましたか？  
休み中は夜更かしや朝寝坊、食事の時間がバラバラになっていた人も多いかもかもしれません。生活習慣が乱れたままだと体がだるくなったり、集中力が続かなかったりと、学校生活に支障をきたしますので、徐々に学校生活のリズムを戻していきましょう。

2学期も保健室より、皆さんの心と体の健康をサポートします。よろしくお願いします(^^)／

## ～9月9日は「救急の日」～

9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)と9が2つで『救急の日』と制定されています。  
予期しない事故が起きてしまった時は誰もがあわててしまいがちですが、手当の仕方を覚えておくと、冷静に落ち着いて対応することができます。保健室に来る前も、自分で出来る手当をしておく、その後の処置をスムーズに行うことができます♪

### ＼1学期に、美田中生で多かったケガとその対処法です！／

#### 擦り傷 切り傷

- ①傷口の洗浄…異物が残らないようにしっかり洗う。
- ②止血…清潔なガーゼやハンカチ、タオル等を当てる。
- ③傷口の保護…傷口の清潔を保ち、乾燥を防ぐために絆創膏等を当てる。



#### 鼻血

- ①椅子に座り、やや下を向いて顎をひく。
- ②小鼻をギュッとつまんで、10～15分程度抑える。  
※首をうしろにそらさない(鼻血を飲み込み気分が悪くなる恐れがあるため。)  
※ティッシュを鼻に詰めない(取る時に鼻を傷つけてしまうことがあるため。)



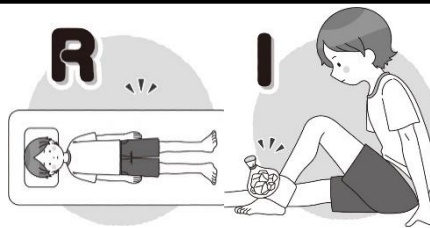
#### 捻挫・打撲 突き指

手当の基本は「RICE処置」です。下記に示す「RICE処置」には、痛みを和らげ、内出血・腫れを最小限に抑えて治癒を早める効果があります。

確認しよう！

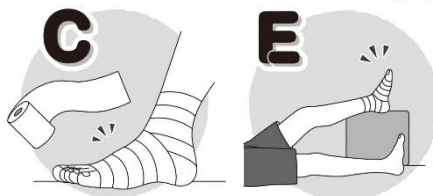
##### ①Rest (安静)

ケガした部位を動かさないように安静を保つ。



##### ③Compression (圧迫)

ケガした部位に包帯を巻く等して圧迫し、出血や腫れを防ぐ。



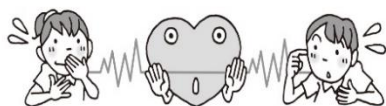
##### ②Ice (冷却)

ケガした部位を冷やして痛みを和らげるとともに、血管を収縮させて内出血や炎症をおさえる。

##### ④Elevation (挙上)

ケガした部位を心臓より高く上げ、内出血を防ぐ。

救急車が  
来るまでに！



# あなたにもできる救命処置

**事** 故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

## 救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）\*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります\*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



\*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

\*2：厚生労働省HP「CPR/心臓蘇生法」

## 胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

## AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます\*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています\*3。



\*3：日本AED財団HP

### 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



約5cmの深さで  
圧迫する

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。

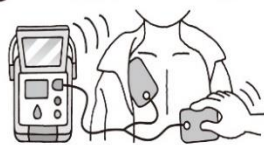
### AEDの使い方

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。

## 心にも応急手当を！

ケガをしたら、応急手当をするように、心の傷にも応急手当が必要です。その一つが、信頼できる人に相談すること。話すだけで傷の治りが早くなります。新学期が始まって不安を抱えている人も多いと思います。教育相談週間も始まりますので、些細なことでも先生達に聞かせてください。もちろん、保健室でもいつでも話を聞きます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



こんな窓口も活用できます♪

## 保護者の方へ



- ❖ 治療勧告書をもらい、夏休み中に受診した場合は、結果を担任または養護教諭までご提出ください。
- ❖ 学校管理下の怪我で受診した場合、日本スポーツ振興センターより保険金があります。必要な場合は、書類をお渡ししますので、お子様を通じて保健室まで書類を取りにきてください。