ほけんだより９月

NO.2

翔洋学園高等学校　保健環境・安全部　　令和４年９月６日発行

「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、9月9日を救急の日といいます。昭和 57 年（1982 年）に厚生労働省によって定められました。簡単にいうと、“救急について知ろう！”という日です。

救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うこと。特に、急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをすることです。

今回の保健だよりでは、学校にて対応することがある主な「病気」や「けが」について取り上げてみました。

また、起こる頻度は高くはありませんが、倒れている人（心肺停止）を救うことができる「心肺蘇生法」についても掲載しています。

いざというときに落ち着いて対処できるよう応急手当を知っておきましょう。

＼知っておこう！

応急手当✚

打撲　ねんざ　骨折かもしれない

応急手当の基本は「**R I C E**」です

Rest（安静）
安静にします。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりはしてはいけません。

Ice（冷却）
氷を入れたビニール袋をタオルでくるみ、患部に当て、15 分程度冷やし感覚がなくなったら外し、痛みが出てきたらまた冷やします。氷がない場合は保冷材や冷却パック等で代用します。

Compression（圧迫）
三角巾・包帯・テープなどで軽く圧迫するように巻きます。患部は冷やし続けます。

Elevation（挙上）
患部を心臓より高く上げます。
腕の骨折などは、そえ木（ない場合は新聞紙を折りたたむ等）をあて包帯などで固定し、三角巾でつるします。

骨折しているかも？
- 変形している
- 力が入らない
- 腫れがひどい
- 変色している
- 少し触るだけで痛い
- 冷や汗をかいている

すり傷　切り傷　さし傷　かまれた傷

傷口を水道水できれいに洗い流します。出血していたらハンカチやガーゼでおさえて止血します。出血がひどいときは心臓より高い位置に患部をあげる（くぎや木片、ガラスなどがささっていたら取り除いた後に洗い流す）虫にかまれたり、蜂に刺された時は洗った後に氷で冷やします。

こんなときは必ず受診を！
- 傷が深いとき
- ガラスで切ったとき
- くぎをさしたとき
- 動物や虫にかまれたとき

過呼吸を起こした

ゆっくり呼吸をするように促します。「吸って～、吐いて～」等と背中でリズムをとりながら話しかけて安心させてあげるとよいでしょう。吐くときは吸うときより時間をかけるように促すと効果的です。紙袋などを口に当てて呼吸する方法は、危険なのでやめましょう。

脳貧血［ 顔色が悪い（青ざめる）・頭痛・気分が悪い・めまい・失神 ］

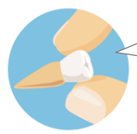
脳貧血は脳への血流障害が原因で起こるため、症状が現れた場合には脳に十分な血液を送り届けてあげる必要があります。脳に血液が送られやすくなるように足を頭より高くして寝かせます。足の下に座布団やクッションなどを置くとよいでしょう。

熱中症［ 顔色が赤い（初期）・体が熱い・頭痛・気分が悪い・けいれん・めまい・失神 ］

- 涼しい場所に移動し、冷たいペットボトルを手に持ったり、首や両脇、脚の付け根などの太い血管がある場所を冷やします。衣類のきつい部分をゆるめ、露出した部分に冷水をかけてうちわや扇風機、タオルなどであおぐことでも体を冷やせます。
- **水分（経口補水液が効果的）を補給します。**水分を自分で飲めないとき、意識がおかしいときには救急搬送します。

歯が欠けた・折れた・抜けた

できる限り早くに歯科医院を受診しましょう。
【受診前にすること】
- 出血しているときは清潔なガーゼで止血しましょう。
- 折れた歯、抜けた歯は専用の保存液か牛乳につけて保存をして歯科医院に持参しましょう。保存状況がよければうまくくっつく可能性があります。



歯冠を持つようにし、歯の根っこは触らないようにしましょう

人が倒れていたら…　心肺蘇生法の手順

① まわりが安全かを確認し、倒れた人に近づきます。
②肩をたたきながら「大丈夫ですか」と呼びかけます。
③反応がなければ、大声で人を呼び１１９番通報と AED を要請します。
④胸とおなかの動きを確認（呼吸の確認）して「呼吸なし」または「よくわからない」ときは 胸骨圧迫を開始します。

【胸骨圧迫】
肩→肘→手の付け根をまっすぐにして手の付け根で胸の真ん中を垂直に押します（強く・速く・絶え間なく）
※1 分間に 100～120 回

⑤AED が到着したら電源を入れます。
AED の音声案内にしたがってください。
⑥救急車に引き渡します。

～あなたの勇気で救える命があります～

応急手当は、覚えておくと、いざという時に大変役に立ちます。
また、スマホのアプリに「応急処置」のアプリがたくさんありますので、自分が使いやすそうなアプリを入れておくとよいでしょう。

応急処置

学校生活の中でけがをして医療機関を受診したら…

本校では、**「スポーツ振興センター災害給付制度」**に原則全員加入しておりますので、災害給付金の請求ができます。詳しくは別紙（スポーツ振興センターチラシ）をご確認ください。けがをした場合は担任の先生に申し出てください。請求手続きのための書類をお渡しします。