

すこやか

2018.9.3
山添中学校
ほけんしつ NO.6



2学期がスタートしました！

今年の夏は記録的な猛暑日が続きましたが、そんな中でも1・2年生は一生懸命部活動に取り組んでいましたね。3年生はそれぞれの進路に向けて、充実した夏休みを送れましたか？自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。「まだ切り替えられていない・・・」という人は、朝日を浴びて、朝食をしっかり食べることから始めましょう。2学期は、文化発表会や体育大会の練習も始まります。けがなく、元気に取り組めるように、体調を万全にしましょう。

スポーツでけがをした時は

初期治療『RICE』が大切！

応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう。

安静

Rest



けがをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、けがが悪化することがあります。

冷却

Ice



痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために冷やします。15～20分冷やしたらやめて、痛みがでてきたらまた冷やします。

圧迫

Compression



出血や腫れを防ぐために、テーピングなどで、軽く圧迫するように巻きます。

挙上

Elevation



ケガしたところを心臓より高くあげます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。

9月9日は救急の日



あ！人が倒れてる



正しいのはどっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。

意識を確かめるために

- ①肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ②試しに起こしてみる

意識がない時は

- ①顔をたたいて意識を呼び戻す
- ②応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

胸骨圧迫のポイント



- ・ひじを伸ばし、胸の中央部に手のひらを重ねて置く
- ・1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す
- ・成人は約5cm、子どもは胸の厚みの1/3が沈みこむように

呼吸を確かめるために

- ①胸とお腹の動きを見る
- ②鼻をつまんでみる

呼吸がない時は

- ①とにかくAEDの到着を待つ
- ②AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

- AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する
- AEDと胸骨圧迫をくり返す

救急車が到着！

学校の「AED」がどこにあるか知っていますか？



AEDとは心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態になった時、電気ショックを与えて、心臓の動きを元にもどす医療機器のことです。

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、約8.5分と言われています。その間の処置が命のゆくえを決めるのです。



保健室横のグラウンド出入り口にあります！