

# ほけんだよっ9月

盛岡となん支援学校 保健室 R3.9月

9月に入りました。暦の上では秋ですが、まだまだ日中は暑くなる日も多いです。服選びのポイントは…

## 汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくと、カゼや皮膚トラブルなどの原因になることもあります。汗を吸う素材のものを選びましょう。



## 秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節をしましょう。

気候に合わせて衣服を調節し体調をくずさないように気をつけて、9月も元気にがんばりましょう!!

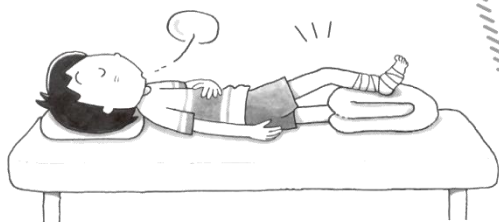


+++++



## あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



## う え にあげる

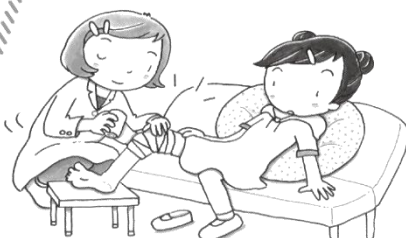
内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

## あいうえお 応急手当の



## い たみが なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



## お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

## 9月9日は救急の日

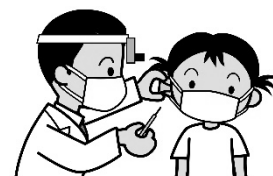


9月9日は救急の日。スポーツ前に準備運動をする、交通ルールを守るなど…ケガ予防のために大切なことです。日頃からの心がけで、ケガをしないように気をつけましょう。でも、ケガをしてしまったという時のために、応急手当の方法を覚えておきましょう。

+++++

## 耳鼻科検診についてのお知らせ

延期となっていました耳鼻科検診を 9月30日(木)13:30~ に行います。前日は、無理のない程度に耳掃除をしてきましょう。



裏面も読んでくださいね

覚えておこう

いざというときの

# コール&プッシュ

もし  
倒れている人を  
発見したら



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ\*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

## コール

## 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



### やるべきことは?

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

\*一般社団法人 日本循環器学会

## プッシュ

## 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

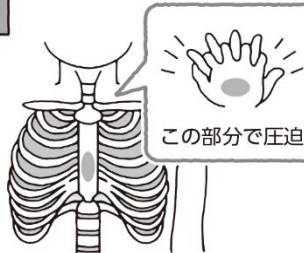


### 「普段通りの呼吸」の確かめ方は?

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

### どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



この部分で圧迫

### 胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
- 速** < 1分間に100~120回のテンポで
- 絶え間なく** < なるべく中断しないように

## プッシュ

## AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



### AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



### どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかは機械が判断してくれます。



### 電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



<新型コロナウイルスが流行している状況ではすべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応します>

- 倒れている人がマスクをしていたら、はずさずに胸骨圧迫を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始しましょう。
- 成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施してください。
- 小児の心停止に対しては、人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせる実施してください。感染の危険などを考え人工呼吸を行うことにためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを続けてください。

