

ほけんだより 9月

令和7年9月
保健室

2学期がスタートしました。橘華祭に向けての準備も始まり忙しい日々となりますので、生活リズムを整え体調管理をしましょう。今年は残暑厳しく、気象庁の3か月予報でも全国的に平均より高い気温だろうと予想されています。引き続き熱中症対策をお願いします。

暑い日がまだ続きます



いざという時の心肺蘇生を知ろう

心臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫をした場合、命を助けられる確率が約2倍高くなります。さらにAEDを使用した場合、約半数の人を救えるという調査結果がでています。

もしもの時に勇気を持って行動できるようにAEDの場所や使い方を覚えておきましょう。

AEDの設置場所は...

◎学校内に4か所あります。

- ・事務室前
- ・第1体育館1階
- ・新館2階廊下
- ・本館4階廊下

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。

応急手当を知っておこう

・打撲や捻挫は RICE

後回しにせず、早い手当が早い回復につながります！

9月9日は 救急の日



Rest : 安静

安静にして動かさない



Icing : 冷却

患部を冷やす



- ① 氷をビニール袋や氷嚢に入れる。
- ② 「15~20分冷やす」 → 「5~10分離す」を繰り返す。

Compression : 圧迫

包帯などで圧迫固定する



Elevation : 挙上

心臓より高く上げる



・すり傷、切り傷



水道水でよく洗う

消毒液を使うと、細菌だけでなく、傷を治す細胞の働きまで悪くしてしまい、かえって傷の治りが遅くなるといわれています。



清潔なガーゼを当てて押さえる



小鼻をつまんで押さえ、下を向く