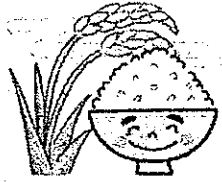


ほけんだより



夏休みが終わりましたが、今年の残暑は厳しく、まだまだ暑い日が続いています。しっかりと朝食を食べながら登校すること、十分な水分を持参すること等、熱中症対策を継続していきましょう！

◎9月9日は救急の日

応急処置、どのくらい知っていますか？学校でケガをした時も、家などでケガをした時も、慌てず、すぐに処置すれば治りも早くなります。応急処置について、おさらいしておきましょう。

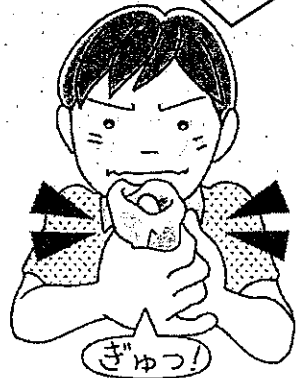
切り傷から血が出たら 圧迫止血！

清潔なガーゼやティッシュでぎゅっと抑えましょう。抑えたらしばらくそのまま。血が止まるまで待ちます。



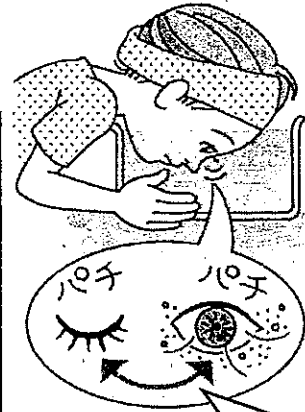
擦り傷はしっかり洗って 汚れをとる！

傷口に砂や土が残っていると、傷あとが残りやすかったり、治りが遅くなったりします。痛いけどしっかり洗おう！



火傷をしたら流水で 冷やす！

火傷を放っておくと、皮膚の表面だけでなく、奥まで進行します。すぐに冷やしましょう。



目にゴミが入ったら 洗う！

手でこすると目に傷がつきやすくなります。洗面器に水をためて、その中で瞬きをするとゴミが取れやすいです。

捻挫・つき指は RICE！

しっかり冷やして、安静にすることで悪化を防ぎ、治りが早くなります。

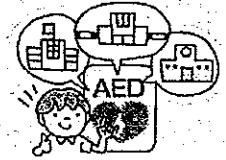


AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけでも何もしないのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



*1・2：日本AED財団HP

覚えておこう！ RICE

[RICE]は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Iceing (冷やす)



痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる