

2学期が始まりました！充実した夏休みを過ごせたでしょうか。お休みモードから学校モードへ！切りかえがなかなか難しい時期ですが、少しずつリズムを取り戻していきましょう。

さて、9月9日は救急の日です。今回の保健だよりは救急の日に関連した内容となっています。

9月9日は救急の日！

こんなときどうするシリーズ

① 鼻血が出たらどうする？



★まずは座った状態で、少し顔を下に向け、親指と人差し指で小鼻の部分をつまんで圧迫！最低5分ぎゅっとおさえる！

ポイント

おさえる場所は小鼻と言われる、鼻の下3分の1部分。骨のある固い部分ではなく、柔らかい部分と覚えておこう！

NG行動！

×上を向く ×ティッシュを詰める。

・上を向くと血液がのどに流れ込んでくる可能性があります。まずは上を向かないこと！もし血液がのどに流れ込んできたときには、飲み込まず、吐き出すようにしましょう。

・よくティッシュを詰める人がいますが、止血効果はありません。詰めたティッシュをとる際に、再度出血する可能性も高まります。ティッシュを詰める時は、先端にワセリンをたっぷり塗るのがおすすめ！止血効果も高まります。

② 突き指したらどうする？

★基本的な処置はRICE処置です

RICE処置とは

R＝安静（無理に動かさず安静に！）

I＝冷やす（氷、保冷剤、流水ですぐに冷やす）

C＝圧迫（腫れを抑えるために包帯などで軽く固定）

E＝挙上（痛めた場所を心臓より高い位置に！）

すぐに冷やすことが1番のポイントです！しかし冷やしすぎに注意です。10～15分を目安に冷却した後はい度冷やすのをやめ、時間を置いたら再び冷やします。痛めた指は引っ張ったりしないように！

③ ハチに刺されたらどうする？

- ① まずは刺された場所からすぐに離れます
- ② 次に、刺された箇所を水で洗い流し、毒液を絞り出すようにします
×口で毒を吸い出すのは絶対ダメです！！
- ③ 針が残っている場合、ピンセットで抜くか、指で弾くようにして針を抜きます
- ④ 保冷剤や濡れたタオルで刺された箇所を冷やします



★アレルギー症状が出た時はすぐに救急車を！

保護者の皆様へ

学校健康診断の結果をうけて、夏休み中に病院を受診された方は、「結果のお知らせ」の用紙を担任までご提出ください！

また、お子さまの体調のことで心配なことや、学校に伝えておきたいことがありましたら、担任や養護教諭にお知らせください。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。



裏面は心肺蘇生法とAEDについてです！

みんなにもできる！ 命を助ける心肺蘇生法とAED

3年生は昨年体育館で救命救急講習会を行いました。覚えていますか？

もし近くにいた人が突然倒れたら、きっと驚きや不安や怖さでいっぱいになると思います。

でも、大切な命を助けるため、中学生のみんなにもできることがあります。もしもの時に勇気をもって行動ができるよう、知っておいてほしいことについて書いてみました。

救急車を呼んでから、救急隊の方が来るまでには、約10分かかると言われています。その10分を何もせず待っていた場合、命が助かる可能性はとても低くなります。救急隊が来るまでにできることを行いましょう。

① まずは…反応の確認

倒れている人を発見したら、肩をたたきながら「**大丈夫ですか？**」と声をかける

④ 呼吸の確認

胸やお腹の動きを見て、普段通り呼吸をしているかどうかを見ます。確認は10秒以内に行います。難しい判断です。普段通りの呼吸なしと判断した場合に加えて、よく分からない場合もすぐに胸骨圧迫にうつります。

⑤ 反応がなければ…応援をよぶ

大きな声で「**誰か来てください！**」
近くににいる人を呼んで、「あなたは119番を！」「あなたはAEDを！」と、依頼します

③ すみやかに 胸骨圧迫！

心臓マッサージと呼ばれるものです。「**強く・速く・絶え間なく**」をキーワードに胸が少なくとも5cm沈むように、1分間に100～120回のテンポで行います。胸骨圧迫30回行ったら人工呼吸を2回取り入れます。※人工呼吸はやり方が分からなかったり、抵抗があったりするときは省略します。その分、胸骨圧迫をひたすら続けてください！

② AEDの装着

AEDが到着したら電源を入れます。電源を入れると自動で音声流れるので、音声に従って操作してください。まずは中に入っているパットを、パットに書かれた絵のとおり貼ります。電気ショックが必要な場合には、アナウンスに従って、倒れている人に触らないようにします。胸骨圧迫再開のアナウンスがあれば再開します。



↑の流れを、救急隊の人に引き継ぐまで、または倒れていた人に回復の変化がみられるまで続けます！

愛川中原中学校のAEDは職員室にあります！家の近くのAEDや通学路のAEDなどは【愛川町AEDマップ】と検索すると出てきます！



全ての流れを覚えなくても、119番をしたときに、電話で指示をもらえます。とても勇気のいる行動です。ひとりで対応せず、周りの人に助けを求めましょう！



⇔ AEDの使い方や、楽しく学べるゲームなどがみられるページです。ぜひ見てみてください！