



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりをもっています。また、災害被害を減らすための『備え』、けがや病気にならないための『予防』と何かが起きる前の予測や準備が重要なポイントになるという共通点もあります。

夏休みが明けて、学校生活が再スタートしました。みなさんの健康状態はどうでしょう。

・暑さによる疲労・睡眠不足・体のだるさ・頭痛、腹痛

これらの課題を抱えている人は、普段の生活習慣における予測や準備が十分でない可能性があります。いざというときにも、自分や周りの人の命や健康を守る行動をとれるか…それはやはり、日ごろの生活の中に答えがあると思います。自分の課題をいち早く見つけ、改善に努めましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲が
ったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



自分で
できる!

応急手当 3 つのポイント



① 洗う

+ すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

+ 目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

+ やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

+ つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

+ 切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

+ 鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

ケガをしてすぐ、10～20分程度の応急処置をするだけでその後のケガの経過がすごく変わってきます。12中のAEDはどこにあるか知っていますか？

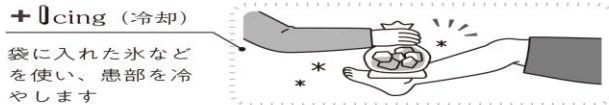
覚えておこう！
+ 応急手当の RICE +

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



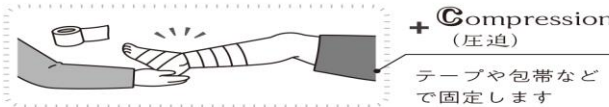
+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします



+ Iceing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします



+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します



+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう



あわてず
おちついて
119番

AEDの設置場所は

- ① 生徒下足室前
(グランド側壁面)
- ② 1年生学年資料室



消火器の使い方



体育大会前に保健委員が爪チェックをします。実施日は9/8・28の二日間の終礼です。爪を切っておきましょう！

実は消火器の使い方をよく知らないという人もいるのではないのでしょうか。いざという時に困らないよう、その使い方と注意点をお知らせします。

■使い方

- ① 安全ピン（安全栓）を上引き抜く。
(レバーの上にあります)
- ② ホースをはずし、先端を持って火元に向ける。
- ③ レバーを強く握って、消火剤を噴射する。

■使うときの注意点

ホースの先端を持たないと、噴射の圧力でねらい火の根元をねらって、ほうきで掃くような感じで噴射しましょう。

