

ほけんだより 9

豊中市立第十八中学校・保健室発行



タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!



9月13日は鶺鴒鳴といわれ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年中鳴き声を聞くことができます。街中でも見かける身近な鳥なので、「チチン チチン」とかわいく鳴く声に耳を傾けてみましょう。

★ケース1★

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Aさん

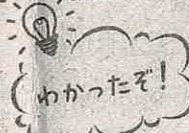


傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのはAさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

★ケース2★

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Cさん

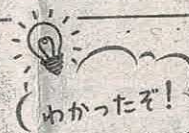


水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



早く治ったのはCさんだ!

水だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

★ケース3★

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのはFくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE)を覚えておこう。

覚えておこう!

RICE

「RICE」はお急ぎで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)



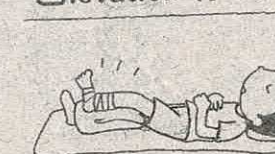
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますね...。夏の疲れ、季節の変わり目、プール授業から体育大会に向けての移行期もあり2学期がせちまっていて毎日体調を崩している人が増えています。

小学校ではインフルエンザやコロナウイルスの学級閉鎖もあるようです。

今一度、手洗いの大切さ、マスクを上手に使うことを意識してください。

手洗い場にある「泡石けん」「ペーパータオル」を活用してみんなの元気に貢献するようにしましょう。

水筒、タオル必ず持てきまよう!

こまめな水分補給とっても大事!!

こちらもお読みください!

救急車が
来るまでに!



あなたにもできる

救命処置

救急車の到着まで **約10分**

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)^{※1}。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたりします^{※2}。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。

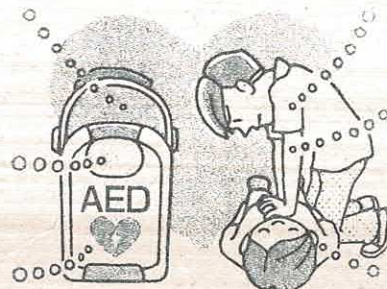


※1: 総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
※2: 厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

AEDで救える命の数 **約6倍**

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます^{※3}。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています^{※3}。



※3: 日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの
深さで
圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」!



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

事

故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

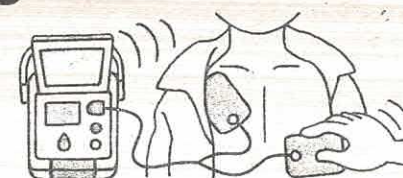
AEDの使い方

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。

◎18中では
中2で救命講習
を豊中市消防局の
方から教えて頂いて
います。
(今年は7月に実施)

◎18中のAEDは
体育館入口
にあります!!