

# ほけんだより9月

令和3年(2021年)9月発行  
豊中市立第十四中学校 保健室




A B どちらが正しいかな?

○正しいのはどっち? 考えてね。

(答えは裏にあります。)

9月になり暑さは和らぎましたが、朝晩の気温の変動にからだがついていかないのか、体調不良を訴えて保健室に来る人が増えてきました。話を聞いてみると、中には、朝ごはんを食べずに登校し、体調を崩している人がいます。朝ごはんは毎日のエネルギーの源です。朝ごはんを食べられる時間に起きて、朝食を食べてきてください。  
全国的に、新型コロナウイルスの感染者数がなかなか減らず、緊急事態宣言も継続中です。登校前に必ず、検温と健康観察を必ずしてくださいね!感染症対策をしながら、学校生活を送りましょう。

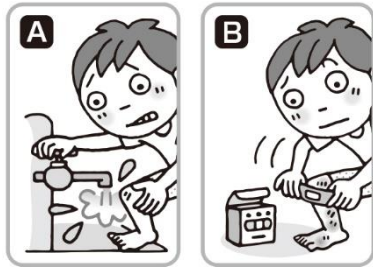
## 自分でできる! 応急手当 3つのポイント

 <p><b>① 洗う</b></p> <p>✦ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>✦ 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</p>	 <p><b>② 冷やす</b></p> <p>✦ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>✦ 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</p>	 <p><b>③ 押さえる</b></p> <p>✦ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>✦ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
---	--	--

### ① 【 すり傷・切り傷 】

★運動場で転んで、ひざをすりおき、血が出ています。傷口に土もついています。

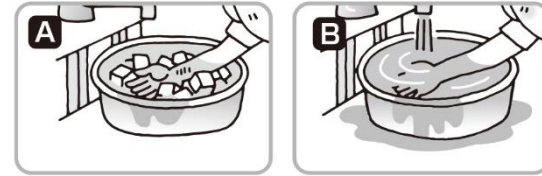
A Bどちらが正しい手当かな?



A: 水で汚れをしっかりと洗う。  
B: 洗わずそのまま絆創膏を貼る。

### ② 【 やけど 】

★やかんの中の熱いお湯が手にかかり、やけどをしました。氷で冷やす? 水で冷やす?

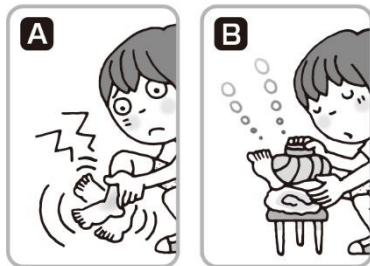


痛みが和らぐまでしっかり冷やしましょう

A: 氷水の中で冷やす。  
B: 流水で5~10分間冷やす。

### ③ 【 ねんざ・打撲 】

★体育の授業で足首をひねってしまった。  
このような場合、どうする?



A: 足をぐりぐり回してみる。  
B: 冷やして安静にする。

### ④ 【 ハチにさされた 】

★ハチをはらおうとしたら、刺された。  
A Bどちらが正しい行動かな?



A: 刺されたところをつまんで、流水で毒を洗い流す。  
B: 毒を口で吸い出す。

ケガをしているところ動かすと、痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。氷や保冷剤を使って冷やすと腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えることができます。しかし、直接、氷をあてないようにしましょう。





2年生は10/21(木)、3年生は10/29(金)に  
救急救命講習があります。  
心肺蘇生法とAED使用法を学びます。

AEDの設置場所は  
職員玄関の入り口に  
設置しています。

ここです!



ポイズンリムーバー



## 覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



もし  
倒れている人を  
発見したら

その場でみなさんにできることが  
あります。『コール&プッシュ\*』  
を素早く行い、救命の輪を  
つないでいきましょう。

### コール 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



#### やるべきことは?

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AED  
が到着するまで

### プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

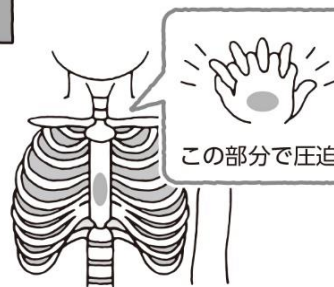


#### 「普段通りの呼吸」の確かめ方は?

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

#### どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



#### 胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm(子どもの場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように
- 速** < 1分間に100~120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

AED  
が到着したら

### プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



#### AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



#### どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



#### 電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



④について:絶対、口で毒を吸い出さないでください。  
毒を吸い出すもの(ポイズンリムーバー)を使う、または、  
毒を流水で絞り出すように洗ってください。

表面のクイズの答え

- ①:A
- ②:B
- ③:B
- ④:A