

ほけんだより 9月

平成 29 年 9 月 8 日
島本町立第一中学校
保 健 室

9月に入って朝晩が涼しくなり、ずいぶん過ごしやすくなってきました。
スーパーに並ぶサンマの姿に、秋の訪れを感じる今日この頃です。
文化祭の取り組みもいよいよ来週から本格的に始まります。
今年もまた、みなさんの輝いた姿や笑顔が見られること、とても楽しみにしています。



9月9日は救急の日

AEDは、心臓に電気ショックを与えるためのもので、コンピューターで自動的に電気ショックが必要な状態なのか判断して、音声メッセージで指示してくれるので、一般の人でも操作ができるようになっています。



最近では、様々な場所で AED を見かけるようになりました。誰かが助けを必要としているとき、自分自身では使えなくても、まわりの大人に「ここにありますよ!」と知らせたり、運んだりするなど、みなさんにもできることはありそうですね。



実は2年生、7月にAEDの講習を受けています。貴重な体験でしたね。



内出血あざの色はなんの色?



ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がついた人もいます。血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起こっています。

赤

皮膚の下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて見えています。

青

血の赤は血液に含まれる「ヘモグロビン」の赤。内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると、青っぽい色になります。

黄色

皮膚の下の血が分解され吸収される過程で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。



一中のAEDは**職員玄関前**に設置されています。覚えておいてくださいね。

事故や災害はいつおこるかわかりません。運動場や体育館を利用する外部の団体の方たちも使用できるよう、この場所に設置されています。

～覚えておこう！応急処置の基本～

痛みをやわらげ、腫（は）れや炎症を最小限におさえる効果があります。

Rest

レスト（安静）



刺激が加わり続けられないように、楽な姿勢で安静に。

Ice

アイス（冷却）



痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします。

Compression

コンプレッション（圧迫）



腫れをおさえるために、包帯等で患部を適度に圧迫します。

Elevation

エレベーション（挙上：きょじょう）



けがをしたところは心臓より高い位置に。

これらの頭文字をとって、「**RICE（ライス）**」とされています。



救急車の呼び方 知っていますか？

～救急車を呼ぶときに覚えておいてほしいこと～

- ① 119番に電話する。（携帯電話・スマホからも局番はいりません）
- ② 「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので、「救急です！」と答える。
- ③ 今いる場所をできるだけ正確に伝える。
- ④ 事故の状況やけがをしている人の状態を伝える。
- ⑤ 自分の名前と電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待つ。

火事ですか？ 救急ですか？



救急です



誰か

どうした



<携帯電話・スマートフォンからかけるときは…>

はじめに携帯電話などからかけていることを伝え、途中で切れてしまわないように立ち止まって話すようにします。救急車到着まで電源は切らないようにします。

*** 保健室よりお知らせ ***

- ◆ 夏休み中にクラブ活動などでけがをして受診した場合、スポーツ振興センターの対象になりますので、担任や保健室まで知らせてください。手続きに必要な書類をお渡しします。
- ◆ 視力や歯科など、夏休み中に受診や治療を済ませた人は、受診結果を提出してください。まだの人は、2学期の授業や部活に集中できるよう、早めに受診や治療を済ませるようにしましょう。