

保健だより No.6

令和5年9月1日
種子島高校 保健室

2学期が始まります

夏休みモードから学校モードへ切り替えるポイントは、次の3つ！



① 朝起きたら朝日を浴びる



② 朝ごはんをしっかり食べる



③ 夜は早めに寝る



9月9日には、体育祭が行われます。生活リズムを整えて、体調を万全にしておきましょう。

まだまだ暑い日が続きます

全国で熱中症による死亡事故が発生しています。まだまだ暑い日が続きますので、普段から体調を整えることと、熱中症を予防するための行動をとりましょう。

熱中症を予防するには・・・

のどが乾く前



- ① こまめな水分・塩分補給 + こまめな休憩
- ② 通気性のよい服装 + 帽子
- ③ 健康観察(体調不良の時は無理をしない)



みなさんは、けが(捻挫・打撲)をしたときの応急手当を知っていますか？もしも、目の前で人が倒れてしまったら、どのように行動しますか？また、本校のAED設置場所を知っていますか？

知識を持つこと・行動することで、状態の悪化を防いだり、苦痛を和らげたりすることができます。みなさんの一歩で、救える命があります。

覚えておこう！

RICE

「RICE」は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)



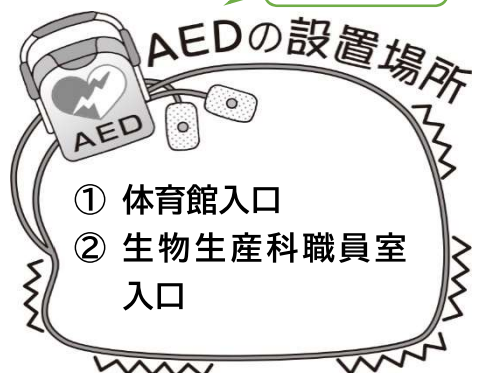
押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

2台あります



- ① 体育館入口
- ② 生物生産科職員室入口

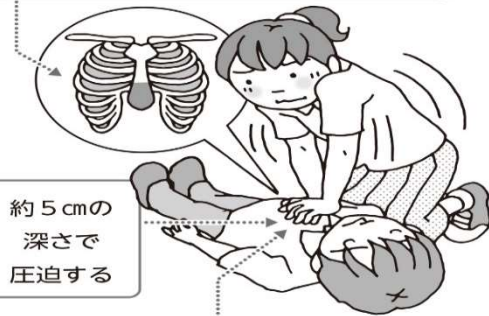
もしも、目の前で人が倒れてしまったら・・・

- ① 安全の確認・・・周囲の安全を確認して、二次災害を防ぐ。
- ② 反応の確認・・・「大丈夫ですか？」などと大声で呼びかけ、反応を確かめる。
反応なし→大声で叫んで助けを求め、119番通報+AEDを持ってきてもらう。
- ③ 呼吸の観察・・・意識なし→傷病者を仰向けに寝かせ、呼吸の状態を観察。
呼吸なし→胸骨圧迫の実施、AEDの使用

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。

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。

話してみませんか？

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



スクール・カウンセラーに相談することもできます。希望する人は、保健室まで。