

ほけんだより9月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2023年9月1日

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは健康に過ごせたでしょうか。身体は学校モードに切り替えられていますか？生活リズムが整っていない人は、早めにリズムを戻すようにしましょう。2学期は行事が盛りだくさんです！それぞれ楽しんでください♪

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



ここ3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



★保健室からのお願い★



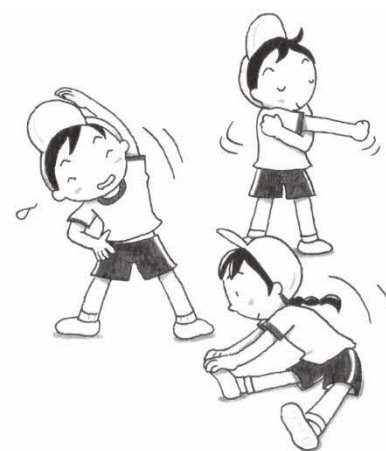
1学期に行った健康診断の結果、病院を受診するように勧められた人がいると思います。夏休み中に受診した人は、受診結果が書かれた紙を学校へ提出してください。病院へ行けていない人は、今は症状がなくても、見えない病気が隠れている場合もあるため、早めに受診することをおすすめします！

9月9日は“救急の日”

1 学期にケガをして保健室で手当を行った人数は、合わせて **263人** でした。コロナウイルスによる制限が緩和され、活動的になったこともあり、ケガが増えている印象です。

中でも多いのは、すり傷や切り傷、打撲や捻挫です。ケガは、ちょっとした意識で防ぐことができます。この機会に自分の行動を振り返ってみましょう。

また、ケガをしてしまったとき、保健室に来る前にできる応急処置があります。右側の図を参考にしてみてください。基本的なことは覚えておくとう安心ですね！



応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

あら
洗う

すり傷



傷口に付いた砂や
汚れを洗い流そう

ひ
冷やす

ねんざ、打撲、突き指



ビニール袋に入れた
氷などで冷やそう

お
押さえる

き ぎず
切り傷



清潔なハンカチなどで
傷口を押さえよう

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう





19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。心臓が止まるまでの時間は、1分ごとに救命率が10%ずつ下るといわれます。また、脳は酸欠がなくなると3～4分で死にいたります※2。救急車を待っていては手遅れになることがあります。



何に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
 使用する約6倍も命を救うことが
 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。



ケガ
をしやすいのは
みんなとき!?



しゅうい じょうきよう お つ
周囲の状況を落ち着いて
み よ ゆう
見られるように、余裕を
も こうどう
持って行動しよう。




あぶ
「危ないかもしれない」
かんが いじょう
と考えて、いつも以上に
あんぜんかくにん
安全確認をしよう。



ぜんじつ　つか　のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく　お
と注意力が落ちてしまう
すいみん
よ。睡眠はしっかりと。

A black and white line drawing showing a woman in a polka-dot dress shouting with her mouth wide open and hands raised. She is leaning over a man who is lying on the ground, looking distressed. A briefcase is open next to him.


心
 肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけでも何もしないのでは、救えるのは通報したうちの7%※1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%※2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

