

ほけんだより 9

令和6年9月9日
大阪市立大和川中学校 保健室

長かった夏休みも終わり、前期後半が始まりました。充実した夏休みを過ごすことはできましたか？9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。水分補給を忘れず、毎日の体調管理・熱中症予防をしっかりと行いましょう。



救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。

日々生活していると、体調が悪くなったりけがをしたりする可能性は誰にもあります。万が一、そのような状況になったときに焦らずに対応できるよう、日頃から救急に関する知識を知っておくことが大切です。

けがの手当て



捻挫や突き指、打撲などのけがには

RICE 処置が基本です。

「RICE」とは**安静・冷却・圧迫・挙上**の英語の頭文字をとったもので、患部の腫れや痛みを抑え、これ以上悪化しないようにします。けがをしてすぐに適切な処置を行うことで、けがの治りを早めます。

応急手当の基本は
RICE



やけど

すぐに水道水で冷やします。(15～30分程度)また、服の上からやけどをした場合は無理に脱がさずに服の上から流水で冷やします。



鼻血

鼻の穴から1～2cmのところにあるキーゼルバツハ部位と呼ばれる部分から出血していることが多いです。落ち着いて小鼻の柔らかい部分をおさえるようにします。



擦り傷

傷口を水道水で十分洗い、砂や汚れを取り除きます。汚れが付いた状態で放置していると、傷が治りにくくなります。

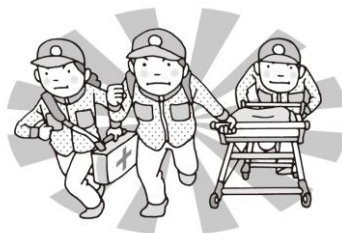


切り傷

切り傷は擦り傷よりも深い傷になっていることが多いです。出血している場合は十分に洗浄した後、ガーゼなどを当てて圧迫し、止血します。



もしも人が倒れていたら…

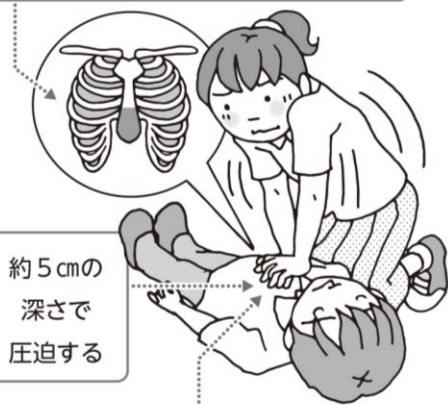


もし目の前で人が倒れていたら、命を救うために何ができるでしょう？
まずは意識があるか確認して、反応がなければ大声を出して近くの人に応援を求めてください。そしてすぐに119番通報と AED を持ってくるよう手配してください。

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



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。

AEDについて

AED(自動体外式除細動器)は、心臓が震えて血液がうまく流れなくなった状態に電気ショックを与え、心臓の動きを正常なリズムに戻すために使われます。

主に公共施設などの人が多く集まる場所に設置されていることが多いです。

大和川中学校のある住吉区でも、消防署や駅、スポーツセンター、学校など様々な場所に設置されています。

また、**中学校には1階事務室前廊下に設置しています！**

もしもの時すぐに取りに行けるように、日頃から AED がどこにあるのか、確認しておきましょう。

