

ほけんだより

9月号
梅南中学校 保健室

朝晩の風がちょっぴり涼しくなり、ほんの少しだけ秋を感じます。とはいえ、昼間の夏の暑さは続いていますね。まだまだ対策を十分におこない、体調管理に気を配って過ごしましょう。

9月になり、少しずつ文化祭に向けて士気が高まりつつあることを感じます。皆さんの展示や発表、楽しみにしています(#^.^#)



救急の日を考えよう

9月9日は「救急の日」です。救急医療や応急手当について考え、理解を深めるきっかけとして定められています。

突然の病気やけがは、いつ、だれに起こるかわかりません。目の前で友達や家族が倒れた時、あなたはどう行動しますか？意識がない・呼吸がおかしいといった場合は、ためらわずに救急車を呼ぶ必要があります。

救急車が来るまでにかかる時間は約10分、その間にただ待っているだけでは、救命率はどんどん下がっていきます。夏休み前、保健委員・生徒会・各部活動部長で、救命講習会を行い、AEDの場所を調べたり、AEDの使い方と胸骨圧迫の練習をしたりしました。いざというとき、みなさんにもできることはたくさんあります。

命を救うために必要なのは、「助けたい」という気持ちと、勇気を出して1歩行動することです。

この日をきっかけに、自分にできることは何かを考え、もしもの時に行動できる人になってください。

昼休憩は保健室を開放しています！

身長を測りたい、ちょっと話がしたい、相談したいことがある、など・・・保健室に立ちよってみてください♪近況報告など雑談でもOK(*^-^*)

(体調不良の人がいるときやけがの手当てが必要な場合は、利用できないこともあります)

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。

もしも救急車を呼ぶことになったら・・・

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲-▲▲▲▲です」

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。

学校のAEDは ここにあります



- *保健室前
(体育館の中から移動しました！)
- *職員室の中



学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ！