

保健だより 9月



令和5年9月1日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：養護教諭

長かった夏休みも終わり、今日から学校生活が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードに切り替えることがなかなかできない人もいます。そんな人は早寝・早起き・朝ごはんを心がけてみましょう。起きてから太陽の光を浴びることも効果がありますよ。

誰でも使えます！ AED



どこにあるのか チェックしておいてね。

龍中の AED 設置場所

- ★1階体育館入り口
- ★2階職員室前の廊下



9月9日は「救急の日」です。

皆さんは学校の AED がどこにあるか覚えていますか。

忘れてしまった人、分からない人は学校の中を歩いて確認してみてください。

事故や災害はいつ起こるか分かりません。自分自身はもちろん、家族や友達などいつも一緒に過ごしている人が突然けがをしたり、病気になるということも・・・そのときに AED がどこにあるかを知っていれば自分で取りに行くことや、周りの人に伝えることで命を助けられるか知れません。学校以外でも駅やショッピングモール、サッカー場や野球場などにも設置されています。



意識がないかも、呼吸をしていないかも・・・判断に迷ったときは胸骨圧迫を開始します！

AEDの使い方とポイント

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れていないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかは AED が自動的に解析してくれる

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

応急処置の
合言葉は
PRICES

体育の授業中や部活動中に打撲や捻挫をしたときは、初期対応が重要になってきます。



Protect (保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Compression (圧迫)

患部を圧迫する

Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Rest (安静)

楽な姿勢を保つ

Ice (冷却)

氷で患部を冷やす



Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)

患部を固定して安定させる

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



避難場所・連絡方法



みんなで確認を

いま、災害が起きたら…



すぐに身を守る！

大きな自然災害が世界各地で頻発する中、首都直下型地震や南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震が起きると予測されています。避難場所や連絡方法なども家族で話し合っておきましょう。

お知らせ

○健康診断の結果について

健康診断の結果、治療が必要な人は、夏休み中に受診しましたか？受診した場合は、受診結果を学校に提出してください。まだの人は早急に……。結果が分からなくなってしまった人は保健室に相談に来てください。

○夏休み中のけがについて

夏休み中に、学校の管理下（部活動・学校行事・学校への登下校など）において、怪我をしてしまい、通院・治療した人は担任の先生に伝えてください。スポーツ振興センター給付の申請ができます。

（※場合によっては給付ができないこともあります。）

夏休みが明けたばかり・・・

まずは、焦らず自分のペースを取り戻そう。

