

ほけんだより 9月

令和2年9月8日(火)

コザ高等学校保健室

9月9日は救急の日



9月1日は防災の日でした。台風9号、10号をきっかけに日頃の備えについて考えるきっかけになったのではないのでしょうか。災害がおきてからではなく、日常的に備えておきましょう。

また、9月9日は『救急の日』となっています。体育祭が10月に予定されています。ケガをしたとき慌てず対応できるように覚えておきましょう。

R est…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I ce…冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。



応急手当は、知っているからあわてずできるまでが大事。

ねんざ・つき指・すり傷・鼻血やけい・切り傷など!



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかどみます

E levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

一次救命(BLS)：救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行う応急手当

意識も呼吸もないとき→その場にいる人で手分けして①②③を同時に行います。

① 119番通報とAEDの手配

落ち着いて担当者の質問に答えます。

- (1)火事ですか?救急ですか?→「救急です」
- (2)場所：市町村名や目印になる建物
- (3)状況：倒れている人の性別・年齢・ようす(出血しています、呼吸をしていないようす等)
- (4)あなたの名前と電話番号



②心肺蘇生

「胸骨圧迫 30回+人工呼吸 2回」

新型コロナウイルスが流行している状況ではすべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応

※人工呼吸は感染防護具使用。ためらわれる場合は胸骨圧迫だけでOK

※倒れている人がマスクをしていたら、外さず胸骨圧迫を開始

●胸骨圧迫

強く：胸が5cm沈む程度

はやく：100回/1分間

絶え間なく：交代しながら休みなく



③AED

電源を入れ、音声案内に従って操作します。

AEDの設置場所(コザ高)

- ①体育館(中階段)
- ②保健室(入り口靴箱の上)
- ③定時制の職員室



保健室からお願い

●1学期の健康診断で病院受診を勧められた生徒の皆さん

病院で検査や治療を受けましたか?検査結果や治療報告書を保健室に提出して下さいね。

※まだ病院へ行ってない生徒は早めに受診して下さい!

●部活や授業等で大きなケガをした生徒はいませんか?

医療費の給付を受けられる場合があります。その際には手続きが必要ですので、保健室に書類を取りに来て下さい。

また、過去にケガをして病院を受診したけれど手続きをしていない生徒・申請に必要な書類提出をしていない生徒も早めに保健室に持ってきて下さいね。※医療費申請の手続きには時効があります。早めに手続きしましょう。

●毎日の健康チェック(体温や健康状態)をclassiからアクセスして入力して下さい。