

# 菜の花



ほがらかに咲く菜の花のように、  
実りある学校生活を送っていきましょう！

令和3年9月3日  
下館北中 保健室

## 9月の保健目標

### けがの予防について意識を高めよう

9月になりました。段々と気温も下がり、雨も多くなる季節です。また、新学期が始まり、疲れをためると体調を崩したり、ケガをしやすくなります。ゆっくり休む時間を取りましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行が再び激しくなっています。筑西市も感染者数が増え、誰がかかってもおかしくない状況です。手洗い・うがい・消毒など当たり前のことを忘れないようにしながら、もう1度感染症対策の意識を高めていきましょう。



## 9月9日は「救急の日」！応急手当の方法をチェック！

ケガをした時、簡単な手当は自分でできるようにしておきましょう。また、症状がひどい時や心配なことがある時は、病院に行って診ていただきます。



### ★ 1番大切なのは、「ケガをしないこと」！

- 普段から睡眠・休養をしっかりと取る
- 運動の前には、必ず準備運動をする
- 栄養が偏らない食事を取る



### すり傷・切り傷

- 傷口を水で洗う
- × すぐにばんそうこうを貼る

#### こんな時は病院へ！

- 傷が腫れて熱を持つ
- 汚れた物で切った
- 血が止まらない ・ 傷が大きい



### ねんざ・打撲

- 安静にして、氷水などで冷やす
- × 痛めた所をむやみに触る・動かす

#### こんな時は病院へ！

- 痛みがひどい
- 内出血や腫れがひどい  
(骨折の可能性があります)



### やけど

- 水道水で冷やす
- × 氷で冷やす・水ぶくれをつぶす

#### こんな時は病院へ！

- やけどの範囲が本人の手のひらより広い
- 赤く腫れ、水ぶくれがある



### ハチ刺され

- 水で毒を絞り出すようにして洗い、冷やす
- × 口で毒を吸い出す

#### こんな時は病院へ！

- 息苦しさや吐き気、めまいやじんましんなどの症状があればすぐに救急車を呼びましょう



## 命を救う！「コール＆プッシュ」！

目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…そんな時、その場に居合わせた人を「バイスタンダー」といいます。直訳すると、「傍観者」という意味です。でも、ただ見守るだけでなく、その人が勇気を持って行動すれば…目の前の命を救えるかもしれません。応急処置としての「コール＆プッシュ」を覚えておきましょう！

### コール～119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ**コール**！



やるべきことは…

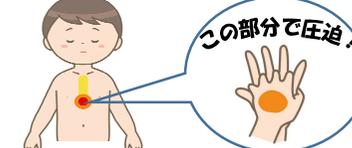
- 大きな声で応援を呼び
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くの人にAEDがあれば持って来てもらう

### プッシュ①～胸骨圧迫

胸とお腹を見て、上下に動いていなければ(呼吸がなければ) **胸をプッシュ**！



胸の真ん中に片方の手のひらのつけ根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組む。両肘はまっすぐ！



### 胸骨圧迫のポイント

- 強く** 胸が5cm沈むように
- 速く** 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しない

### プッシュ②～AED

AEDが到着したら…

**電源ボタンをプッシュ**！



AEDは心臓がけいれんしている時、電気ショックで正常な状態に戻す機械です。電源を入れると説明のメッセージが流れるので、指示に従いましょう。また、電気ショック後はすぐに胸骨圧迫を再開します。

パッドを胸に装着してください



離れてください



### 「禍与福隣」…きっと、大丈夫

「禍(わざわい)と福は隣同士、いつどうなるか分からないから予防・警戒をしておくように」というのが本来の意味で、今から2000年以上前、荀子という中国の学者さんが残した言葉です。この1年の間に、「コロナ禍」という言葉を何度も見て、もう嫌だと思っている人も多いでしょう。でも、「禍ばかりだったけど、きっともうすぐ福が訪れる。なぜなら隣同士にあるものだから」と前向きに考えてみましょう。少しでも学校行事が実施できるように、先生たちも工夫しながら頑張ります。みなさんも次の登校日まで、3食きちんと食べて、家で元気をたくわえておいてくださいね。1週間後、また元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

あわのひとりごと

