

ほけんだより 9月

高島中学校 保健室 2023.9.21

2学期が始まって、2週間以上が経ちました。文化祭、定期テストが近づき、睡眠不足・疲れがたまっている人が多いようです。水分をしっかりととり、自身の体調管理には気をつけてくださいね。



もしもの時に備えて・・・

皆さんは、高島中学校のどこに AED が設置されているか知っていますか？
もし、近くにいる人が倒れ心肺停止の状態になったときに、すぐに AED を使用することができれば、生存率はぐっと高くなります。誰でも使える AED、もしもの時に備えて設置場所を覚えておきましょう。

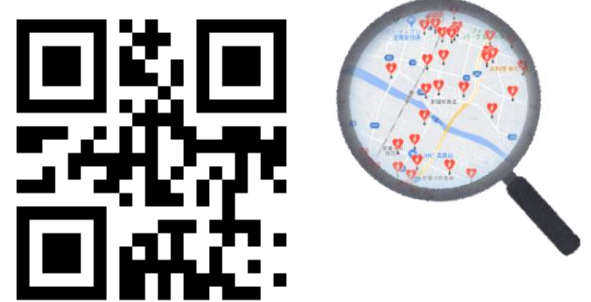
高島中学校の設置場所

AED マップ



 中学校体育館付近
AED 武道場階段横

 職員玄関に入って
AED すぐ左側



全国各地に設置されている
AEDの場所を確認できます。

救急車がなかなか来ない!?その理由とは・・・



「救急車の適正利用」という言葉を知っていますか？ 救急車は本来、大きなけがや急病・重病の患者さんを医療機関に一刻も早く運ぶためのものです。しかし、緊急性のない通報による出動などが原因で、限られた台数で行われている搬送作業に支障をきたしていることが大きな問題となっています。

現在、高島市消防本部では4台の救急車が運用されていますが、令和4年の救急出動件数は3,112件あり、救急搬送された人のうち約半数は入院の必要がない軽症者とのことでした。一刻も早い治療が必要な人のために、救急車の適正な利用をしましょう。

救急車を呼ぶべきか迷ったら・・・

WEB やアプリから・・・

医療機関受診判定「Q 助」 総務省消防庁



該当する症状を選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。

電話から・・・

小児救急電話相談 #8000



15歳以下の子どものケガや急病で、病院へ行った方がよいか判断に迷ったときに相談できます。

応急手当について覚えておこう!!

高島中学校でよく起きるけがです…。

捻挫・突き指・打撲



RICE 法

捻挫・突き指・打撲の応急手当には、下記の処置の頭文字をとったRICE法が基本です。

Rest(安静):無理に動かしたりすると、怪我が悪化するため、運動は休止して安静にする。

Ice(冷却):患部の血管を冷やして収縮させることで、内出血や腫れを抑える。

Compression(圧迫・固定):患部の圧迫・固定は痛みをやわらげ、出血を防ぐ。

Elevation(挙上):患部への血流を抑えるため、患部を心臓よりも高く上げる。

すり傷



- ・傷口を水道水で洗う。
- ・清潔なガーゼ等で水気を拭き取り、止血。
- ・傷口を絆創膏等で保護する。



モイストヒーリング

傷口は、しっかり覆って潤い(体液)を保つことで綺麗に早くに治ると言われています。そのため、ハイドロコイド素材の絆創膏がオススメです

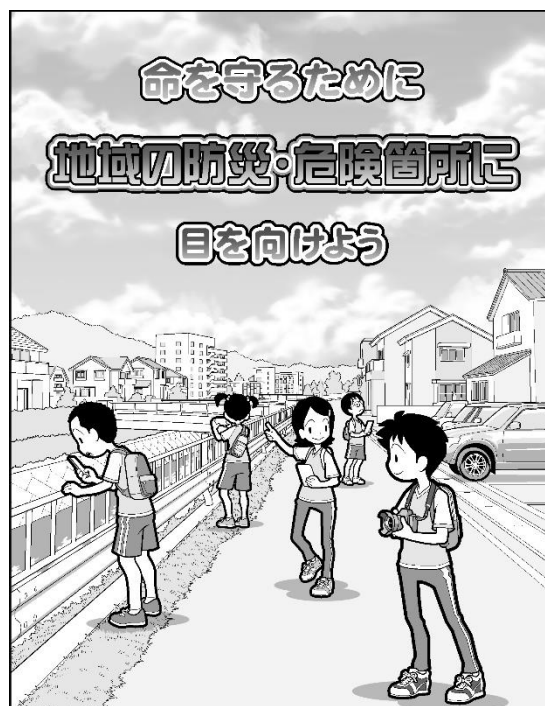
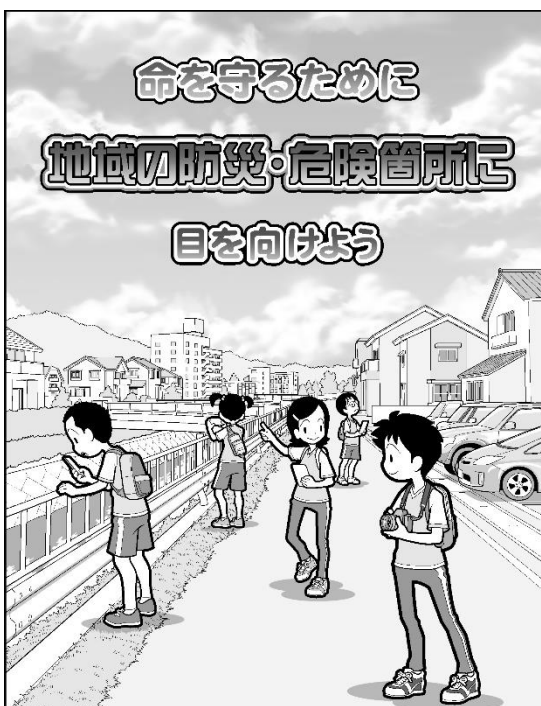
鼻血



- ・座って軽く下を向く。
- ・小鼻をつまんで、3分以上 強く圧迫する。
- ・濡れタオル等で冷やす。

保護者の皆様へ

- ・夏休み中の部活動や登下校において、けがや熱中症などで病院を受診した場合、災害共済給付の対象となりますので、担任または養護教諭までお知らせください。
- ・1学期に実施した健康診断において受診が必要な方には「受診のおすすめ」を配付しています。受診がお済の方は用紙を提出していただきますようお願いいたします。



全部で7つ

