

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No. 6 保健室

2022・8・29

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

コロナによる規制がない夏休み。旅行へ出掛けたり、帰省した人も多かったのではないのでしょうか。

夏休みモードから学校モードへ。切り替えは、まず起床時間を整えること！！

まだ、日中は暑い日が続きます。暑さ対策ももう少しの間必要です。合わせてコロナ対策もこれまで通りしっかりしていきましょう。そして、2学期も元気に過ごしましょう。



日本はこれまで数々の大災害に見舞われてきました。

その1つが1923年9月1日に起きた関東大震災です。

この震災を忘れず、災害に対する備えをしっかりと行おうと、1960年に9月1日を「防災の日」と決めました。



9月1日 防災の日



年に一度、「避難所の確認」「防災グッズの確認」「食料備蓄の確認」「家の中の安全対策」「家族との連絡手段の確認」「地域の方との交流」など、防災に対するの備えをしましょう。

誰かが…ではなく、自分でできることは自分で確認し、いざという時に行動できる人になりましょう。「備えあれば憂いなし」です。



自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



1 洗う

- ➕ すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ➕ 目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

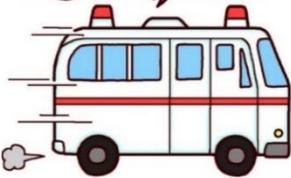
2 冷やす

- ➕ やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ➕ つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

3 押さえる

- ➕ 切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
- ➕ 鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

救急の日



「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、1982年、厚生労働省はこの日を「救急の日」と決めました。

「救急」と聞くと、自分には何もできないと思いませんか？

救急隊員のようなことはできなくても、「異変に気が付いて助けを呼ぶ」「AEDを持って来る」「心臓マッサージをする」など皆さんにもできることはあります。

でも、「AEDって何？」「心臓マッサージってどうやるの？」と、知らないければ何をどうしたらいいのか分かりませんよね。

さて、ここでクイズです。「学校のどこにAEDはあるでしょうか？」ぜひ、この機会に救急の知識を身につけてほしいと思います。



合わせて、日頃よくするケガの応急手ても知っておいてほしいと思います。

●なじみのある食品を非常食にできる



いざという時に慌てず、普段からなじみのあるものを安心して食べることができます。アレルギーがあっても、普段から食べている物なら安心です。

●非常食の鮮度を保ち、期限切れを防げる

「消費」→「備蓄」を繰り返すので賞味期限切れを防げます。



●シミュレーションができる

いざという時の調理法や食べ方をシミュレーションすることができます。



消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される。「安全に食べられる期限」
期限を過ぎた場合は食べない方がいいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される。「おいしく食べられる期限」
期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



これらを意識することは食品ロスを減らすことにもつながります！

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で行われた方法により保存した場合の期限です。一度、開封したら早めに食べましょう。

コロナの感染も続いています。朝の健康観察も引き続きよろしくお祈りします。朝、体調不良がある場合は、無理をせず、自宅で様子をみて頂ければと思います。



1 倒れている人を見たら…
声をかける!

両肩を軽くたたきながら

周りの人に119番に通報
AEDを要請
大声で助けを求めろ!

119

迅速な応急手当

2 **呼吸を確認!**

10秒以内に胸と腹部の動きを見る!

正常な呼吸がない、不明な時は胸骨圧迫を!

3 **胸の真ん中を強く押す!**

胸骨圧迫を開始する前に、倒れている人の口と鼻の間にゴミや布があれば取り除きましょう。

大人の場合
人工呼吸を行わず胸骨圧迫を続けます!

強!早!絶え間なく!

子供の場合
人工呼吸2回ためらう時は胸骨圧迫のみ続けます。

胸骨圧迫 30回

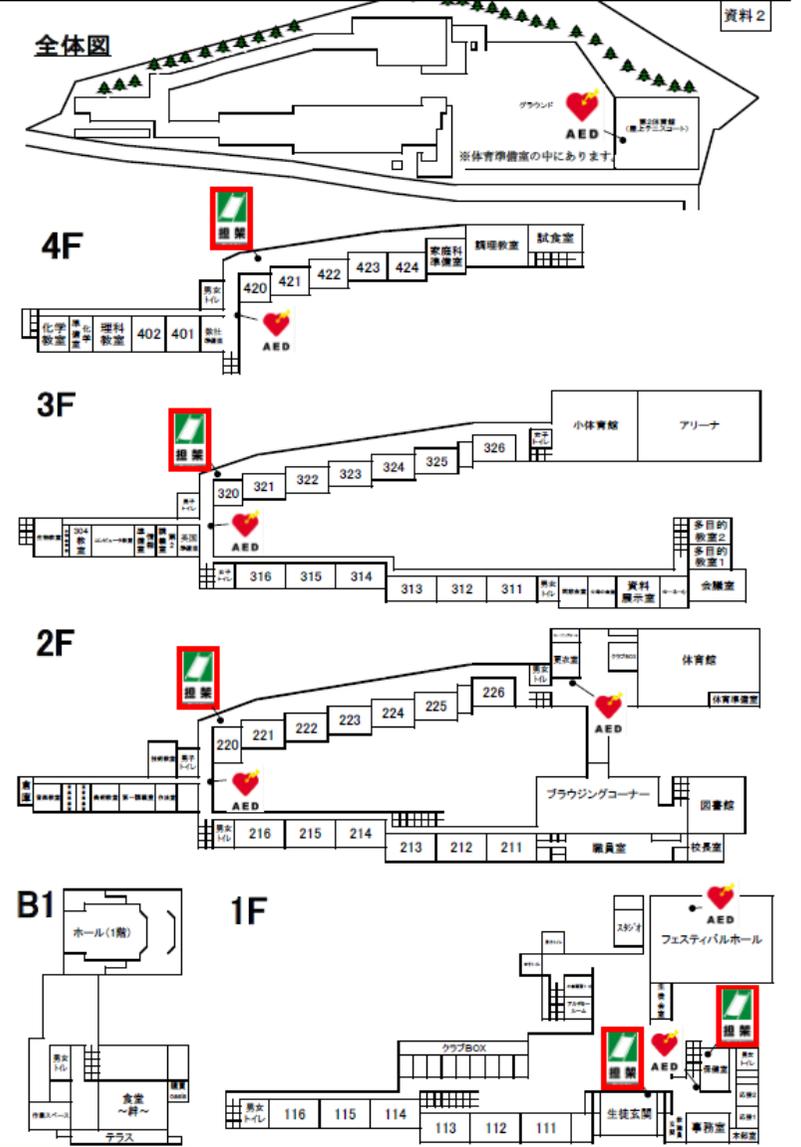
繰り返す

4 **AEDの電源を入れ案内に従う!**

AEDが自動解析して案内!

が命を繋ぐ。

京都橘中学校・高等学校 担架・AED設置場所



右上はAEDと担架の設置場所の図です。
実際にあるか見てみてね!
左は救急の手順を紹介しています。
これだけ知っているだけでも、もしもの時、役に立ちます。

