

ほけんだより 9月

情報引用元：日本学校保健研修社“健”

2 学期が始まりました。夏休み中も部活に勉強、様々な活動に一生懸命取り組んでいる様子が見られました。家族や友達とたくさんの思い出ができたことと思います。そんな楽しい夏休みが終わり、本日から新学期！今学期も、皆中祭・ロードレース大会などの学校行事が予定されています。まだまだ暑い日が続いていきますが、元気に学校生活を送りましょう。



1 学期は大きなケガ・事故なく健康に学校生活が送れました。学校では、体育・部活・休み時間等でケガをしてしまうことがあると思います。その時、まずは自分で応急手当を行うことで悪化防止を図ることが大切です。

また、緊急時に必要となるAED。みなさんは、学校のどこにあるか知っていますか？皆川中では、「職員室」に設置されています。もしも必要となった場合、慌てずに対応できるようにみなさんも覚えておいてくださいね。

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や
汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた
氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで
傷口を押さえよう

保健の授業でも行う応急手当には、3つの目的があります。

1「救命」

大きなケガの場合、出血等により命の危険が伴うことがあります。応急手当の重要な目的になります。

2「痛みの軽減」

ケガには痛みが伴ってきますね……。痛みの種類も様々でケガが大きければ痛みも強く感じると思います。なるべく早くに痛みを軽減することで、精神的なケアにも繋がります。

3「悪化防止」

擦り傷を放置してしまうと「化膿」してしまうように、小さなケガであっても必ず正しい処置を行うことが大切です。当然、骨折の疑いがある場合には「固定処置」をすることで折れてしまった骨がさらにずれて悪化しないようにします。

※学校でケガをしてしまった時、すぐに「保健室」に来室すると思います。ですが、まずは自分で傷口を洗う等の処置を行ってから来室してくださいね。

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



〈保護者の皆様へ〉

夏休み中に医療機関で受診していただいた際は、治療のお知らせをお預かりいたしますので、担任まで提出をお願いいたします。

また、夏休み明けの学校生活で体調不良とならないよう、ご家庭でも体調管理に気をつけていただければと思います。よろしくお祈りいたします。