

ほけんだより 9月

2015年 第6号 大阪府立西淀川高等学校 保健室



長い夏休みも終わり2学期がスタートしました。今年は例年より早く涼しくなりましたが、湿度が高くムシムシした日が続いています。体調は崩していませんか？夏休み中に不規則な生活を送っていた人もいると思いますが、生活のリズムを取り戻し元気に登校しましょう！

9月9日は救急の日

自分でできる応急処置



すり傷

- ◆ 水道水で、傷口をていねいに洗い流す。浅い傷なら水道水で洗うだけで、消毒薬を使わなくてもOK

★★水道水で洗う大切な意味は★★

- ・傷口についた汚れをきれいに落とす
- ・水道水にふくまれている塩素で消毒する



切り傷

- ◆ 出血が多い場合：傷口を清潔なガーゼでおおい、10分間圧迫する。その後止血出来れば、洗い流し、消毒する。

- ◆ 傷口が汚れている場合：水道水で洗い流してから止血を行う。

★心臓より高い位置で止血できればよりGOOD



つき指・打撲・ねんざ

- ◆ 悪化防止のため、動かさない（**安静・Rest**）
- ◆ 氷や保冷剤でまずは15分～20分冷やす（**冷やす・Ice**）
- ◆ 圧迫により痛みを抑える（**圧迫・Compression**）
- ◆ けがの部位を高くあげると血流が抑えられる（**挙上・Elevation**）

注意

つき指やねんざは、けがした部分を引っぱると、悪化するのでやめましょう。また、痛みが続いたり、ひどい腫れがある場合は、病院受診しましょう。



あなたならどうしますか？

意識と呼吸を確認

★呼びかけに反応しますか？

★ふだんどおりの呼吸をしていますか？



意識も呼吸もない！

1. 119番に通報

●落ち着いて、担当者の質問に答えます

- ・「**救急です**」
- ・場所：町名・番地はわかる範囲でOK
 - ★ 目印になる建物やお店の名前などを伝える
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・様子



2. 心肺蘇生

●^{きょうこつあっぱく}胸骨圧迫と人工呼吸

- ・強く：胸が5cm以上沈むぐらいの力で
- ・速く：1分間に100回以上のテンポで
- ・絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく
- ・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返します。



★人工呼吸にためらったら、胸骨圧迫だけでもOK★

3. AED

●音声案内にしたがって操作

ふたを開けると電源が入るもの、電源ボタンがあるものなど様々ですが、落ち着いて音声どおりにやればすぐわかります。

●電気ショックは自動で

内蔵コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行われます。間違っても作動することはないので、意識のない人に対しては、なるべく急いで使います。

