

ほけんだより 9月

2014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。生活リズムの崩れている人は、早寝早起きを心がけ、早く学校生活モードに戻れるようにしましょう。今年の夏は台風や豪雨で被害を受ける地域があったり、大阪も雨が多くてすっきりしないことが多かったですね。9月1日は防災の日でした。大阪も大きな地震がいつ起きてもおかしくないと言われていたり、この夏のような豪雨で被害を受ける可能性があります。万が一のときを考え、身の回りの防災について考えてみてください。

自分でできる 応急処置

9月9日は「救急の日」です。けがの処置や緊急のときの対応について考えてみましょう。



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**）
- ◆ 氷や保冷剤ですまは 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

突き指やねんざは、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？

救急隊や医師に引き継ぐまでの間に、その場に居合わせた人ができることがあります。あなたにもこういった場面にあうことがあるかもしれません。ぜひ覚えておいてください。

意識と呼吸を確認

意識も呼吸もない！

その場にいる人で手分けして、1, 2, 3を同時に行います

1. 心肺蘇生

● 胸骨圧迫

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

● 人工呼吸

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

内臓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。

AED を知っていますか？

AED とは心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを正常に戻す役割を果たす機械です。公共施設やスポーツ施設、もちろん学校にも設置されています。本校は事務室にあります。出来島駅のジュースの自販機は AED が内蔵されています。これがあったおかげで、救われた命もたくさんあります。街の中でどこに設置されているか探してみてください。



- ★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？

2. 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
- ★救急隊から折り返し電話がある場合があります。電話に出られるようにしておく。

119 番!

