

2学期が始まりました！

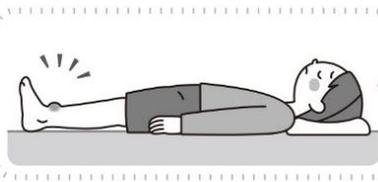
2学期が始まって1週間が経ちました。学校生活のリズムには慣れてきましたか？夏の疲れは9月になって出てくることがあります。また、9月は気温の変化によって体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活のリズムを整え、落ち着いた生活を送れるようにしましょう。



～9月9日は救急の日～

覚えておこう

応急手当の
RICE



+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします



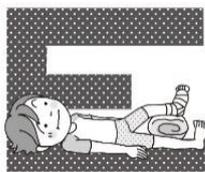
+ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします



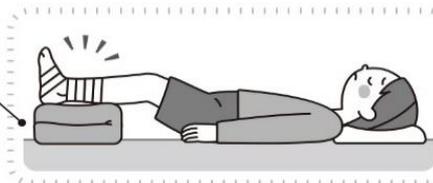
+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します



+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます



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

AED



AED（自動体外除細動器）知っていますか？

「AED」とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器のことです。

AEDの設置場所は
宿直室となり

救急車が到着するまでにかかる時間は平均で7、8分です。その間にも倒れている人が助かる確率はどんどん低くなっていきます。しかし、その場に居合わせた人が胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行うことができれば、その人の命が助かる確率は約2倍になると言われています。大切なのは救命の連鎖を途切れさせないことです。



保健室の使い方 見直しましょう

来る前にひとこと

授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから来てください。突然いなくなると先生やクラスメートが心配します。



継続的な処置はNG

休みの間の怪我や、前に怪我したところのガーゼの張替えなどはお家でできてください。保健室で行うのは応急手当だけです。



あいさつを忘れずに

入室時はノックや挨拶をしましょう。

失礼します。
〇年〇組の〇〇〇〇です。

ありがとうございました。
失礼しました。



保健室はたまり場ではありません

1学期は体調不良の生徒が利用できない場面がありました。保健室扉にも利用の仕方が貼ってあるので、よく読んでから入室してください。まずは授業に出ることが最優先です。優先順位を間違えないようにしましょう。

悩み・相談等による来室は昼休みや放課後にお待ちしています。