

2学期がはじまりました。9月は夏から秋への季節の変わり目です。昼間は暑くても朝や夕方には思ったよりも涼しくなる、そんな日が続きます。体調管理には気をつけましょう。疲れがたまらないよう、ゆっくりお風呂につかり、栄養のある食事をとり、十分な睡眠をとりましょう。

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行い怪我をしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もし怪我をしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

鼻血

鼻をつまんで下を向く。なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

はな血

上を向いたり横になったり首の後ろを冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は+受診してみましょう。

だぼく・ねんざ つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に!

Ice: 氷のうなどで冷やす!

RICE療法

おぼえておいてね♡

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!

Elevation: 怪したところを心臓よりも高くする!

安静。冷却 圧迫。挙上!

◆AEDについて

心肺停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓が細かく震えることによって、血液を送り出せなくなる不整脈によるものと、適応でないものとがあります。

AEDとは心臓が正常に動いているのか、電気ショックは必要なのかを判断し、電気ショックを行うことで心臓のリズムを元に戻す器械です。



Q.大増中のAEDのある場所を知っていますか?

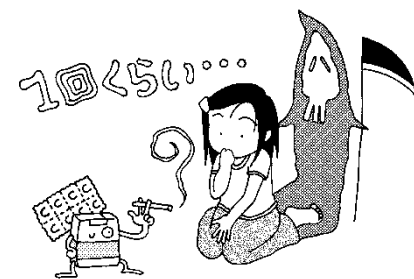
A. _____

答えは1番下にあります↓

AEDを使用することで、命を助けることもあります。「AED 持って来てください」という声にすぐさま反応できると良いですね。

9月の保健目標は・・・

たばこや薬物の害を知ろう



タバコの(煙)に含まれる主な有害物質

ニコチン	タール	一酸化炭素
脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。	ヤニのもと。発がん性物質。	血中で酸素の運搬を阻害する。

たばこの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙（主流煙）より、たばこの先から出る煙（副流煙）のほうに多く含まれています。（周囲の人にも迷惑をかけるのです。）

成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・身長が伸びない
- ・肌が荒れる、胃腸の調子が悪くなる
- ・記憶力、学習能力の低下

等々



AEDの使い方

①反応を確認（意識と呼吸）

もしもし大丈夫ですか？

③AEDの電極パッドを貼る

②救急車を呼び、AEDを手配

AEDを
お願いします

救急車をお願いします

AEDが届くまでは胸骨圧迫を行う（可能なら人工呼吸も）

④ボタンを押し、電気ショックを

離れてください!