

ほけんだより 9月

令和5年9月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

長かった夏休みも終わり、2学期を迎えました。おおぐろ中のみなさんが、大きな事故やケガなく、夏休みを終えることができ、ほっとしています。長期休暇明けは、学校生活のリズムを取り戻すのが少し大変かもしれません。焦らず、みなさんのペースで生活リズムを整えていきましょう。

緊急時の対応について確認しよう！

AEDの設置場所が変わりました

正面玄関の事務室脇に設置してあった AED ですが、設置場所を変更しました。

「職員室校庭側の外壁（1年生昇降口側）」

に設置しています。誰でも使用しやすい場所に変更しました。必ず確認してください。



覚えておこう！「RICE」処置

RICE 処置とは、打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

R Rest (安静)
ケガしたところを動かさないようにします。

I Icing (冷却)
袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします。

C Compression (圧迫)
テープや包帯などで固定します。

E Elevation (挙上)
心臓より高い位置に上げます。

準備運動
どうして するの？

その1 ケガを防ぐ
筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子を手チェックする
その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をする
少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれません。

「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

おおぐろ中では、全学年で救急救命講習を実施しています！

あなたにもできる 救命処置

救急車の到着まで 約10分

119番通報してから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなると3~4分で死にいたりします*2。救急車を待っている間は手遅れになることがあるのです。

*1:総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2:厚生労働省HP「CPR/心臓蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。

*3:日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す

約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

事 故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- AEDの電源を入れる。
- 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

AEDの音声指示に従うだけでなく、誰でも簡単に使えます。

9月1日は防災の日 防災について考える

増える大雨災害 家族で防災会議を開こう！

災害への備えはできていますか？災害発生時、必ず家族と一緒にいるとは限りません。交通機関がストップし、おうちの方が仕事先から帰ってこられない…なんてこともあるかもしれません。いざというときに少しでも安心できるよう、日頃から家族で防災について話し合うようにしましょう。

近年多いのが、大雨災害です。特に7~10月にかけては日本に接近・上陸する台風が多くなり、大雨や洪水、暴風などをもたらします。非常持ち出し品の準備はもちろん、ハザードマップで危険箇所や避難場所をチェックしておきましょう。

大雨で命の危険が！ 避難するときの注意点

- 長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする
- レインコートなどを着る
- 頭を守るためにヘルメットをかぶる
- 大人と一緒に行動する
- 水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない

地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。