

ほけんだより



令和2年9月7日(月)

半田東高校保健室

短い夏休みが明けて2学期が始まり、2週間ほど経ちました。校内では、放課後になると一心祭の準備に一生懸命取り組む姿が見受けられます。残暑が厳しく、日中はまだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をするなど、しっかり熱中症対策をしてください。また、半田市内でも新型コロナウイルス感染症が発生しています。毎朝の検温やマスクの着用、手洗いなど体調の自己管理をするとともに、体調が少しでも悪く感じたら早めに保健室へ来ててください。

救急の日

9月9日は救急の日です。みなさんの周りで、もしも急に具合が悪くなったり、怪我をした人がいたらどうしますか？ その場にいる人が、落ち着いて迅速に行動を起こすことが求められます。そこで、救命の連鎖について知りましょう。

救命の連鎖

傷病者を救命し、社会復帰させるために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。「救命の連鎖」を構成する4つの輪のうち、最初の3つの輪はその場に居合わせた人（バイスタンダー）が担います。この輪がすばやくつながることで、救命効果が高まります。救急隊が到着するまでの救命活動を一刻も早く行い、命のバトンをつなぐことが傷病者の命を救うこととなります。

一次救命処置

- 胸骨圧迫** 胸の真ん中を
強く・速く・絶え間なく
〈強く〉 少なくとも5cm沈むように
〈速く〉 1分間で100～120回のテンポで
〈絶え間なく〉 救急隊に引き継ぐか、
意識が回復するまで
- 電気ショック (AED)** 音声ガイドに従う
この2つを繰り返す！



救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
まんとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)

胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言った、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！

AEDの設置場所



知っていますか？

職員玄関前 に設置されています

応急手当

3つのない

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう



9月9日は救急の日

覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest

安静にして動かさない

Icing

痛いところを冷やす

Compression

押さえて圧迫

Elevation

心臓より高くあげる



安静



圧迫



冷却



挙上

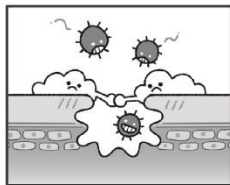
外科での保健室来室で多く見られるのが登下校中のすり傷です。

傷口を汚れたままにしておくとケガが悪化することがあります。流水で汚れをきれいに洗い流して、自然治癒力を助けましょう。

また、手当の基本的な知識をつけて、いざというときに正しく処置できるといいですね。

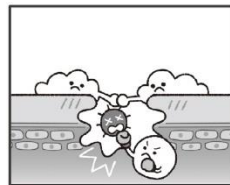
ケガが治るまでに起こっていること

① 血をとめる



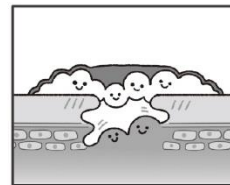
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



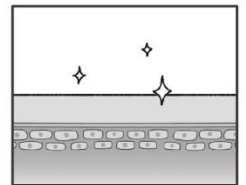
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

こんなときだからこそ

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう



中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

みんなに「ありがとう」

今、みんなはたくさん

我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら

「あのとき大変だったよね」「いっぱい

がんばったね」と話せる日がきっと来る

はず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

