

ほけんだより

平成30年8月29日

大館桂桜高校保健室

No.7

先週の暑さもだいぶおさまり、過ごしやすくなってきましたね。2学期が始まって1週間が経ちましたが、夏休みから学校モードに生活リズムは変えられているでしょうか？うまくいってない人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、朝ご飯を食べることです。今週の木・金にはクラス対抗があります。ケガなく元気に取り組めるように、生活リズムを整え、万全な体調にしてください。

👉 クラス対抗の前に確認しておこう



応急手当正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動かさずすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



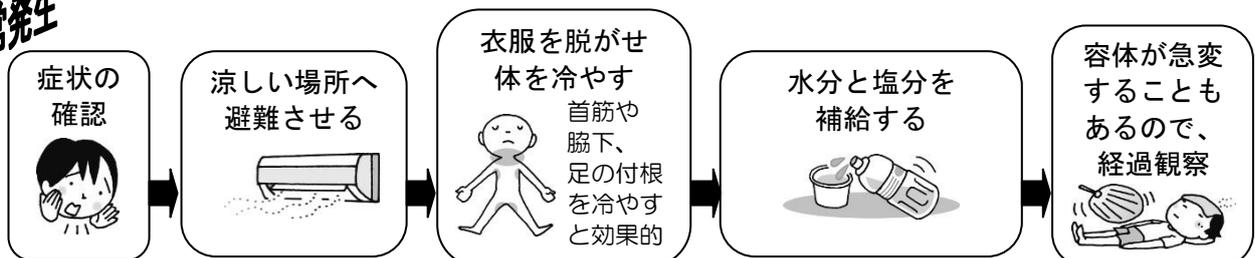


こんな時は、熱中症を疑ってください



軽	中	重
手足がしびれる めまい、たちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない	頭痛 吐き気 体がだるい（倦怠感） 虚脱感 	意識がない けいれん 体温が高い 呼びかけに対して、返事がおかしい まっすぐ歩けない、走れない

異常発生



※「意識がない」「反応がおかしい」「自力で水が飲めない」「症状が改善しない」時は、すぐに**119番**で救急車を呼ぶこと！

◆ いざというときの為に・・・一次救命処置 ◆

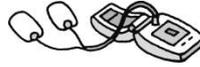
- 10秒で確認
- 反応がない
 - 呼吸がおかしい
- 胸・腹部が動いていない
 - 胸・腹部の動きが普段どおりでない
 - しゃくりあげるような不規則な呼吸
 - 普段通りの呼吸かどうかわからない

心肺停の能性あり!!

胸骨圧迫

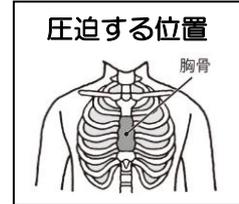
AED

すぐに
119番通報



胸骨圧迫

胸の中心を 強く・早く・絶え間なく 押す!



強く 圧迫の深さは約5cm

(ただし6cmを超えないようにする)

小児の場合は胸の厚さの約1/3

※圧迫を緩めるときは胸が完全に元の位置に戻るのを確認する

早く 1分間あたり100~120回のテンポで

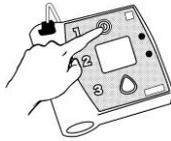
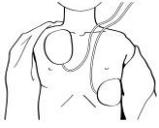
※アンパンマンのマーチが100~120のテンポ

絶え間なく

複数人いる場合は1~2分目安に交代

AED

アナウンスに従って操作!

<p>3 AEDが心電図を解析 電気ショックが不要な場合は胸骨圧迫を再開</p>	<p>1 電源を入れる</p>  <p>4 電気ショックが必要だと判断されたら 処置をしている人全員に「離れてください」と指示し、ボタンを押す</p>	<p>2 電極パッドを貼り付ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肌に直接貼り付ける ・肌が濡れている場合はタオルなどで拭いてから貼る  <p>5 胸骨圧迫を再開する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電極パッドはつけたまま ・解析して再度必要があれば電気ショックを行う 
---	--	---



Hey Say Worries ~悩みをうちあけて~

高校生向けのLINE相談です。「Worries」とは「悩み」のことです。学校、家庭、恋愛、進路、漠然とした不安など、誰かに聴いてほしい・受け止めてもらいたい・一緒に考えてほしい…そんなときに相談することができます。 ※共催…NPO法人蜘蛛の糸と秋田魁新報社

◆相談期間◆

9/1(土)~9/10(月) 16:00~20:00

◆相談方法◆

LINE IDを検索もしくはQRコードを読み取り、友達になってください。

友達登録されると「Hey Say Worries」から自動的にメッセージが送られます。

伝えたいことなどメッセージを送ってください。

LINE ID → qkb3494s

QRコード →



不安や悩みなど相談したいことがあれば、保健室も利用してくださいね。

