

# ほけんだより

行田市立長野中学校  
9月号  
平成26年9月1日

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。みなさんは、この夏をどのように過ごしましたか？夏の終わりをなんとなく寂しい気持ちで見つめている人もいるかもしれませんね。でも、寂しがってばかりはいられません！気持ちを切り替えて、2学期も頑張りましょう。



## 9月9日は救急の日



## こんなときの応急処置法

### 鼻血

- ① 座って軽く下を向き、鼻のふくらんでいる部分をつまむ。
- ② 濡れタオルなどで鼻を冷やすと止血効果が高まります。
- ③ 圧迫で止血できない時には、清潔なガーゼを鼻の奥につめる。



\*注意すること\*

上をむいたり、仰向けに寝たり、首の後ろをたたいたりしてはいけません。鼻血を止める効果はなく、逆に血がのどに流れ苦しくなります。

### やけど

すぐに流水で冷やす。約 10~15 分程度。



\*注意すること\*

水ぶくれには、細菌から患部を保護する効果があります。つぶさずに絆創膏やガーゼで保護して、医師の治療を受けましょう。

### 捻挫

- ① 関節をうごかさないように固定して、ぬれタオルなどで冷やす。
- ② 高い位置にあげ、安静にする。



\*注意すること\*

無理に動かさずに安静にし、医師の治療を受けましょう。

### 蜂に刺された

- ① 針が残っていたら針を抜き、流水でよく洗う。針は毒のうに注意して抜く。(図参照)
- ② 毒をしぼりだすようにさされた部分を周囲から圧迫して流す。
- ③ 抗ヒスタミン軟膏(かゆみどめ軟膏)か副腎皮質ホルモン軟膏を塗って、冷たいタオルなどで冷やす。
- ④ 医師の治療を受ける



\*注意すること\*

一度蜂に刺されたことのある人は2回目以降、アナフィラキシーショックを起こす可能性があります。気分が悪い、呼吸が苦しくなる等の症状が出ないかを観察しましょう。

### すり傷

- ① 傷口が汚れている場合には、水道水でよく洗う。
- ② 清潔なガーゼや絆創膏で傷口を覆う。



\*注意すること\*

傷口の砂やゴミがきれいに洗えない場合や傷が化膿(赤く腫れる、痛みがある、傷口が熱を持っている)している場合には、医師の治療を受けましょう。



9月1日は「防災の日」。1923年の関東大震災が起きた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として1960年に制定され、毎年各地で防災訓練が行われています。

災害への備えは、命を守る備えです。日本は自然災害の多い国。生命を守るという視点で、身の回りを見直してみましょう。

急病人やけが人を助けるために

## 心肺蘇生法の基本をチェック！

### 1：反応を確認

周囲の安全を確認し、呼吸や意識の状態を確かめます。

肩を軽くたたきながら、大きな声で呼びかけます。



10秒間続けても反応がなく、自分で呼吸をしていなければ、心肺停止の状態。大声でまわりの人に手助けを頼みましょう。

119番に通報してください。

AEDを持ってきてください。



### 2：胸骨圧迫（心臓マッサージ）

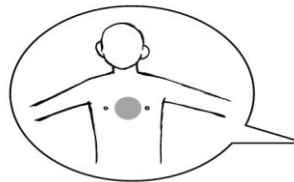
心臓の鼓動を取り戻すために行います。

<どこを？>

胸の真ん中の硬い部分

<どのように？>

1分間に100回のテンポで絶え間なく！



☆ポイント☆  
強く  
速く  
しっかり戻す

### 3：AED

必要な場合、電気ショックで心臓の働きを回復させます。

AEDが手元に届いたら、胸骨圧迫を中断して実行します。

電源を入れると、自動的に始まる音声ガイドに従って操作します。

電気ショックを1回行ったら、すぐに胸骨圧迫を再開。

