

保 健 だ よ り 第6号



与勝緑が丘中学校/与勝高等学校 保健室 2021年8月26日発行

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。



9月9日は救急の日



9月9日は救急の日。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通规则を守る…どれもケガ予防のために大切なことです。

日頃からの心がけて、一人ひとりがケガを防いでください。

応急手当



すり傷

流水で傷口を洗う



やけど

水道水ですぐに冷やす



安静にする (Rest)



冷やす (Icing)



鼻血

鼻をつまんで下を向く



つき指

氷などで冷やす

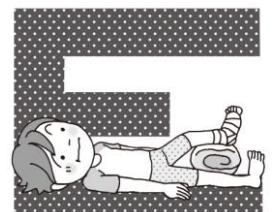


圧迫する
(Compression)



目にゴミが入った

洗面器にはった水に目をつけて
まばたきをする



心臓より高くあげる
(Elevation)

覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ



もし倒れている人を発見したら
その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは?

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

*一般社団法人 日本循環器学会

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

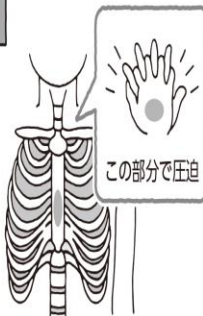


「普段通りの呼吸」の確かめ方は?

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの?

胸の真真中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

- 強く** 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速く** 1分間に100~120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

AEDが到着するまで

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかは機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



AEDが到着したら

マスクを着用しましょう

沖縄でコロナ800人超 過去最多、2週間で5回目の更新

沖縄県で25日、新型コロナウイルスの新たな感染者が過去最多となる800人になる見通しであることが県の関係者の取材で明らかになった。これまでの最多は19日に記録した768人。

県内では12日に初めて700人を超えてから最多更新は今回で5回目となる。その間、700人以上の日が前日までに計7日あった。

前日の県の発表では、県内の人口10万人あたり新規感染者は308.46と300人を超え、世界的にも高いレベルで推移している。重症者も過去最多の32人となった。