

# ほけんだよ9月

2021年9月2日  
日和伊左中学校 保健室

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」と思っている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を食べる時間を作ってみましょう。朝ごはんは毎日のエネルギー源です。しっかり食べて、2学期も元気にすごしましょう！

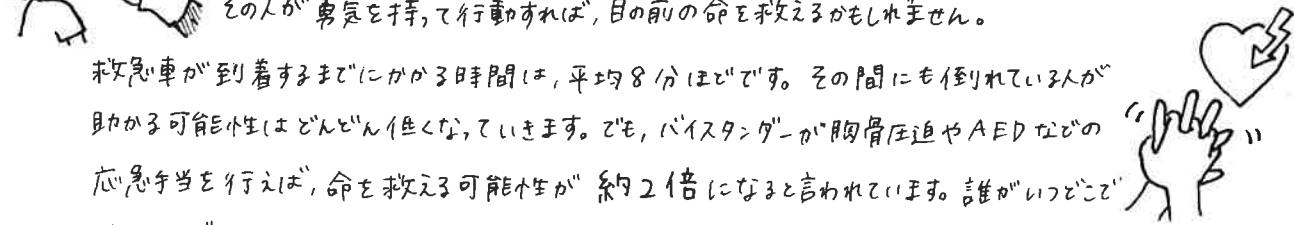
## 9月9日は救急の日

～ 必要なのは勇気！ “バイスタンダー”とは～



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」と言います。直訳すると「傍観者」ですが、その人が勇気を持って行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は、平均8分ほどです。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になると言われています。誰かがいつどこでバイスタンダーになるかわかりません。いざというときのために、応急手当の知識を持っておくことが大切です。



## ！9月1日は防災の日！ できますか？安全確認！

9月1日は『防災の日』そして、防災の日を含んだ1週間を防災週間といいます。この機会に家族と防災について話してみたり、身のまわりの防災に関することを見直したりしてみましょう。

大雨などの時家の近くで危険な場所はありませんか？

家の家具は地震の揺れが来ても大丈夫なように固定されていますか？

非常用持ち出し袋は準備していますか？ また、中身やどこに置いてあるかは知っていますか？

安全に避難するルートはわかっていますか？

### もし倒れている人を発見したら

- ① 周囲の安全を確認し声をかけましょう
- ② 反応がなければ
  - ・大きな声で応援を呼ぶ
  - ・周りの人に119番通報をしてもらう
  - ・近くにAEDがあれば119呼んで来てもらう
- ③ AEDが到着するまで↓
  - ・胸骨圧迫（胸の真ん中あたりを）強く！速く！絶え間なく！
  - AEDが到着したら↓
  - ・胸骨圧迫 + AED
  - AEDは電源を入れると、音声メッセージでどうすればいいのかを教えてください。



### 保健室からのお願い

- 夏休み中に、部活動等でケガをした人へ  
夏休み中に学校管理下の部活動などの活動（登下校も含む）において、ケガをして病院へ行った場合も、「日本スポーツ振興センター」の申請をすることで、後日医療費等が給付されます。手続きに必要な書類を渡すので日浦まで連絡をしてくださいます。
- 治療が済んだ人へ  
健康診断後の結果通知があり、病院への受診や治療が終わった人は、それぞれの受診結果報告書を忘れずに提出をお願いします。

### 自分でできる 応急手当 3つのポイント!!!

<p>★ 洗う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ すり傷 → 水道水で傷口の汚れをきれいに洗い流す</li> <li>◎ 目にゴミが入った → 水をためた洗面器でまはたきをして洗う</li> <li>※ こすってはいけません!!</li> </ul>	<p>★ 冷やす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ やけど → 痛みがなくなるとまで流水ですぐに冷やす</li> <li>◎ つきやび・ねんざ → 氷のうなどで冷やし、腫れや痛みを抑える</li> </ul>	<p>★ 押さえる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 切り傷 → ハンカチやガーゼなどで押さえて止血する</li> <li>◎ 鼻血 → 小鼻をギュッとつまんで下向き、血を止める</li> </ul>
---	--	--