

# ほけんだより 9月

2018年9月5日  
小川南中学校  
保健室発行

今年の夏は本当に暑い夏でしたが、暑さに負けないでいろいろなことにチャレンジすることができました。夏休み中にもかかわらず、早朝より駅伝練習や部活動で汗を流すみなさんがいました。また体育祭の練習も夏休みから行われ、3年生が中心となって後輩に応援の仕方を教え、団のみんなが一つにまとまろうと頑張っている姿が見られました。みんなの気持ち一つになって素晴らしい演技ができることを願っています。

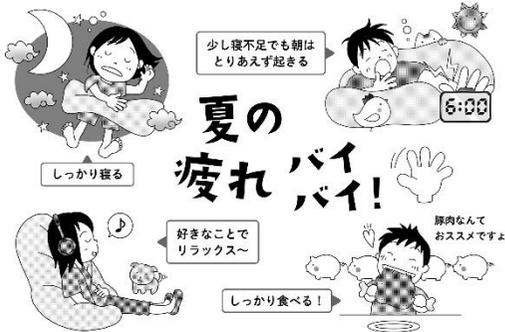
さて、2学期が始まり体育祭の準備で朝から忙しい日々が続いています。けがなく、元気に取り組めるよう体調を整えて頑張りましょう。たくさんの行事が予定されている2学期ですがみんなで目標に向かって突き進んでいきましょう。



## 9月の保健安全目標

・けがの防止に努めよう

夏休みの生活から学校の生活へ  
切り替えをしましょう!



## 9月の保健行事

### 2学期の身体測定

少し合わない間に、すいぶん背が伸びたお友達がたくさんいます。

自分の成長を確認してみましょう。

#### <日程>

4日(火)	3の1	5日(水)	3の2
7日(金)	3の3	11日(火)	2の1
12日(水)	2の2	14日(金)	1の1
18日(火)	1の2	20日(木)	1の3

<時間> 昼休みまたは朝の会終了後

<服装> 半そで・半ズボン

(靴下はそのままでOK)

### ★夏休みを利用して、内科・歯科・眼科・耳鼻科の治療をすすめることができましたか？

夏休み中に受診が終了した人は、学校へ受診報告書を必ず提出してください。特に心臓での検査が必要だった人は必ず9月上旬までに学校へ報告をしてください。まだ治療が終わっていない人は、是非時間を見つけて受診し、今年中に治療を終えるようにしてください。保護者の方のご協力をよろしくお願いいたします。



### ★夏休み中に部活動でけがをした人はいませんか？

夏休み中に部活動でけがをして病院に通っている人がいましたらお知らせください。日本スポーツ振興センターの手続きの書類をお渡しします。早めの手続きをお願いします。

### 応急手当の基本は RICE



# 9月9日は「救急の日」



## 身近な人が倒れた場合、あなたはその命が救えますか？

突然人が倒れた場合、何をすればいいのでしょうか。意識を確認し、呼吸をしていない場合はすぐに心肺蘇生法を開始します。そしてAEDを使って心電図を解析し、必要な場合は電気ショックをすれば命はつながります。救急車が到着するまで心肺蘇生法を続けますが、一人では大変です。まず応援を集めて多くの人で協力して心肺蘇生をすることが大切です。

現在は街の中で多くの人が集まる場所には必ず設置されています。学校は職員室にAEDが設置されています。AEDの使い方は簡単です。電源を入れると音声ガイドで指示してくれます。音声ガイドに従って行いましょう。

誰もとっさの時にはびっくりしてすぐには行動できませんが、勇気を持って行動しましょう。そして周りの人と協力することが大切です。

### 胸骨圧迫

**強** (胸が約5cm沈み込むくらい)  
**速** (1分間に100~120回)  
**絶え間なく** (途中でやめない)

胸は垂直におろす  
 手の平の下の部分(手根部)で強く押す  
 指は交互に組むと力が入りやすい

◎人工呼吸ができる場合は  
 【胸骨圧迫30回】+【人工呼吸2回】をくりかえす

### 覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

**#8000** 小児救急電話相談  
 休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます

**#9110** 警察相談専用電話  
 110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に

**189** 児童相談所共通ダイヤル  
 虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも

**171** 災害用伝言ダイヤル  
 災害時に利用できる声の伝言板



## 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



答え：① A    ② B    ③ A    ④ B    ⑤ B    ⑥ B

けがをした際に行う処置を間違えると、予後が大変です。応急手当のしかたを覚えておきましょう。

