

9月 保健だより

吉川市立旭小学校
保健室
令和4年9月1日

2学期がスタートしましたね。この夏は暑さ対策、新型コロナウイルス感染症対策で大変だったと思います。体力が落ちている人も多いのではないのでしょうか。自分ができることを探して、前向きな気持ちで2学期を思いっきり充実させましょう。

9月の保健目標 けがをしないようにしよう

2学期がスタートしてもなかなか 気分のらないへ

<p>暑いから シャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれて ぐっすり眠れるよ ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが 少し余裕をもって 起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...? バナナなどを 牛乳1杯でも 何か口に 入れてみよう 朝食も必ず食べよう</p>
---	--	--

9月9日は 救急の日

準備運動をしっかり行いけがをしないように 細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしたらどうする!?

<p>あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは... 水道水で 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p>はな血 鼻を「まんで」下を向く。 はかばか止まらないうちは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p>
<p>だばく・ねんざ つきゆびには... Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす!</p>	<p>RICE療法 おぼえておいてね♡ Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する! Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p>

心配が残る場合は+受診してみよう。
安静。冷却 圧迫。挙上!

この夏の日本国内の新型コロナウイルス感染者は、今までで最高の感染者数となりました。若い世代では、新型コロナワクチン未接種の人が多くいます。気をぬかないで、ウイルスに負けないように朝ごはんをしっかり食べ、じゅうぶんなすいみんと取って元気に過ごしましょう。

健康観察カードは毎朝学校にもってきてください。
元気カードも9月5日(月)に提出おねがいします。

9月1日は防災の日

新型コロナ禍での避難について

- 日ごろからどのように避難するのか考えておきましょう。避難所での3密(密閉・密集・密接)を避けるためにも、自宅に留まる「在宅避難」、親戚・友人宅等への避難を考慮しておきましょう。
- 避難所へ避難する際の持ちものを準備しましょう! 水、食料、携帯トイレや普段飲んでいる薬など、自身が必要なものに加えて、感染拡大防止のためのマスクや体温計などを持参してください。
- 避難所での感染症対策を心がけましょう。感染拡大を防止するために、避難所内での手洗い、咳エチケットなどを心がけましょう。また、避難所での検温や健康状態の確認への協力も求められます。

ひじょうも だ ひん 非常持ち出し品について

災害がおきた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難をする必要に迫られます。そのとき、どのようなものを持っていけばよいのでしょうか。持って行くものは、大きく分けると、「一次持ち出し品」と「二次持ち出し品」の二種類に分かれます。

いちじも だ ひん 一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日をしのぐためのもの...水、食料(調理不要なもの)、懐中電灯、携帯ラジオ、マスク、体温計、薬、包帯など救急医療品。レジャーシートや筆記用具も必要です。

にじも だ ひん 二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば、避難所へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの...水、食料(少し多めに)、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品。



いずれも日ごろから準備しておくことが原則です。「いつおこるかかわからない」ではなく、「いつか必ずおこる」という意識を常にもってほしいですね。

保護者の方へ

*** 1学期の健康診断で勧告書もらった人で、医療機関の受診が終わってしましたら、受診結果を学校までお知らせください。**

しんぱいそせい

ひつよう

心肺蘇生はなぜ必要なのか？



CPR (しーぴーあーる) ってなに？

「CPR」とは「**心肺蘇生 (しんぱいそせい)**」という意味で、Cardiopulmonary Resuscitation (カーディオ パルモナリー レサシテーション) の略語です。CPR は、心臓や呼吸が止まってしまった人に対して、胸骨圧迫 (心臓マッサージ) や人工呼吸を行うことで、脳のダメージを最小限に抑えるために実施する一連の方法です。

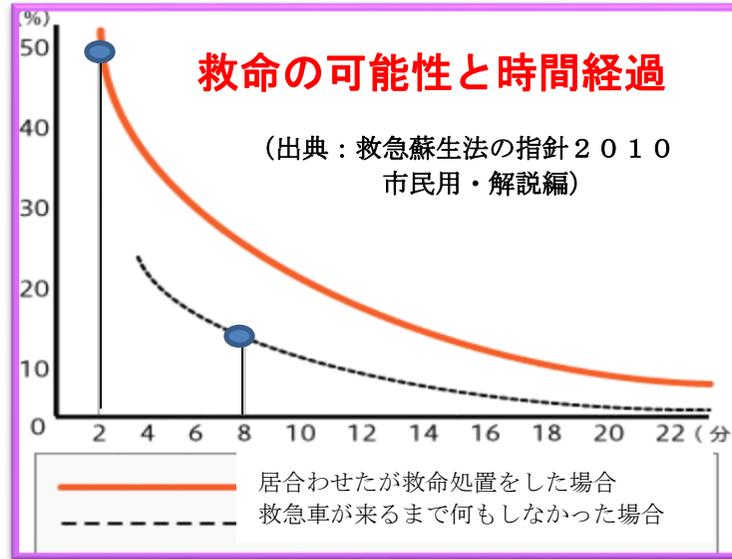
CPRを知っていると...

～助けられる可能性が高くなる～

心臓と呼吸が止まってしまった人に、CPRなどの救命処置を行った場合とそうでない場合の救命の可能性を表したグラフです。

2分後までにCPRなどの救命処置を行った場合の救命の可能性**50%**

救急車が来るまでの平均時間である8分の間、何もしない場合の救命の可能性**15%**



倒れている人をみたら 心肺蘇生の手順

① 肩をたたきながら声をかける

わかりますか？

② 反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼

誰かきてください！
人が倒れています

あなたは119番通報してください。
あなたはAEDを持ってきてください。

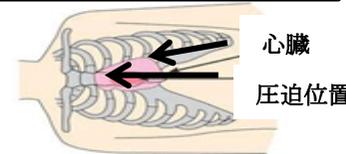
③ 呼吸を確認する

胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。

④ 普段どおりの呼吸がなかったらすぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫30回



胸骨圧迫は胸の真ん中

⑤ 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。



★人工呼吸2回

★新型コロナウイルス感染症の感染も心配されます。無理に行わなくてもいいです。

口対口の人工呼吸がためられる場合・一方向弁付人工呼吸用具がない場合・血液や嘔吐物などにより**感染危険がある場合、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。**

*人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。**胸骨圧迫30回と★人工呼吸2回(無理に行わなくてもよい)を繰り返して行います。**

まず、電源を入れる。



ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

⑦ 電極パッドを胸に貼る

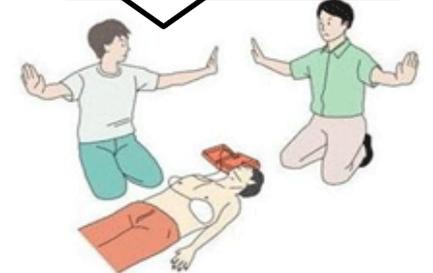


電極パッドを貼る位置は電極パッドに書かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取ってください。

*おおよそ6歳ぐらいまでは、小児用の電極パッドを貼ります。小児用の電極パッドがなければ、成人用の電極パッドを代用します。

⑧ 電気ショックの必要性はAEDが判断する

離れて下さい。



心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

⑨ ショックボタンを押す

誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。



ショックボタン

以後は、AEDの音声メッセージに従います。

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ(例えば嫌がるなどの体動)が出現したり、普段通りの呼吸が出現するまで続けます。