

# ほけんだより



令和6年9月4日  
山梨県立中央高等学校  
保健室発行 NO.5

みなさん夏休みはどんな生活を送っていましたか。アルバイトや部活動、就職に向けた活動とそれぞれの夏休みを過ごしたことと思います。休みが明けてからの体調はどうか。生活リズムは、夏休みモードから学校モードに切り替わられていますか。9月は真夏の暑さによる疲れや生活リズムの変化によって体調不良を起こしがちな時期ですが、自分で生活リズムを整えようと心がけて、健康な毎日が送れるようにしましょう。



## けがをしたとき、あなたはどのようにしますか？

### 自分でできる手当てを学ぼう！



#### － 切り傷 －

- ① 水道水で傷口をよく洗う。
  - ② 出血している場合は、ティッシュやガーゼなどで傷口を圧迫して止血しましょう。
- ★止血するときは、心臓より高い位置まで傷口を上げておくと止まりやすいです。

#### － すり傷 －

- ① 水道水で傷口をよく洗う  
★砂などの汚れがひどい場合は泡立てた石鹸でよく洗う。
- ② 出血が多い場合はガーゼなどで傷口を覆いましょう。



#### － やけど －

- すぐに冷たい水道水で冷やしましょう。服の上からやけどをした場合は、無理に脱がずにその上から水をあてましょう。とにかくすぐによく冷やすこと！
- ★水ぶくれができてても無理につぶさないように。



#### － 捻挫・打撲 －

##### 「RICE」

痛みや腫れを軽くするための処置の基本です。

**R**est 安静にして動かさない

**I**cing 痛いところを冷やす



**C**ompression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

**E**levation 挙上 心臓より高く上げる



#### 保健室からメッセージ

9月になってもまだ暑い日が続くことが予想されますが、少しずつ秋に近づいてきます。これからの時期、「秋バテ」に注意しましょう！**だるい、眠れない、食欲がない、頭痛がする**など、からだの症状だけでなく、**やる気がでない、ひどく落ち込む**などのこころの症状が出てくることもあります。

自分のからだどこころの声に耳をかたむけてください。無理せずに、自分のペースで。



#### 「新型コロナウイルス感染症」

**感染者が増えてきています！！**

- 感染しないために、アルコールでの手指消毒、外出後、食事前などの手洗い。
  - 自分の体調管理をしっかりする。
  - のどが痛い、咳が出る等の風邪症状がある人や身近に感染者がいて感染している可能性がある場合は、感染をひろげないためにマスクをする。
- \* お互いを守るために、基本的な感染対策をおこないましょう。

# 9月9日は「救急の日」

9月9日は、「救急の日」と定められています。  
「救急の日」を機会に、救急への正しい理解や認識を深めましょう。



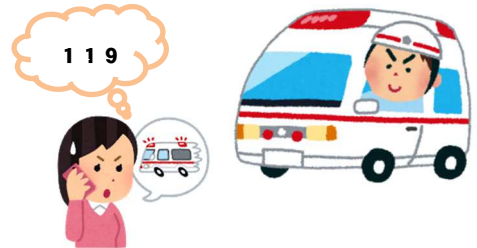
Q. もしも、目の前で人が倒れたら  
あなたならどうしますか？

➡ **119番通報**とその場に居合わせた人が**「一次救命処置」**を行う

119番通報をしてから救急車が到着するまでは10.3分(全国平均)。心停止では1分毎に救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死に至ります。救急車を待っているだけでは手遅れになることがあるのです。

Q. **「一次救命処置」**なにをしたらいいの？

➡ **心肺蘇生**と**AED**を使用した**応急手当**



胸骨圧迫とAEDで心停止をおこした人の  
約半数を救えるとも言われています。

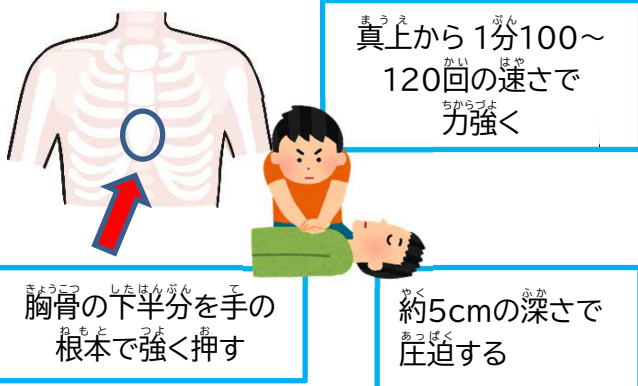
胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約7倍

AEDは学校、病院、体育館、市役所、駅など、  
生活の身近な場所に設置されています。

## <胸骨圧迫の方法>

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに  
脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。



ポイントは

**「強く」「早く」「絶え間なく」!**

普段通りの呼吸がない時、判断に迷った時はただちに開始します!

## <AEDの使い方>

AEDは、電気ショックを与えて心臓を  
再び動かす救命器具です。

- ① AEDのふた開けると電源が自動的に入る  
音声ガイドがはじまる



電源のボタンを押す  
タイプもあります。

- ② 音声で指示されたとおり、胸にパッドを貼る
- ③ 周囲の人に離れるよう指示、  
電気ショックボタンを押す

