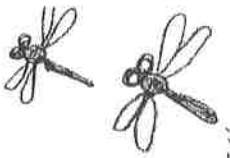


😊スマイル 9月号

保健だより
宮内中学校(ほけんちゅう)
令和2年9月3日



日中はまだ暑い日が続きますが、朝夕はほんのり涼しく感じたり、虫の音が聞こえたりしませんか。秋が近づいてきています。日ごとに気温差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。しんどい時はいつでも保健室に来てくださいね。

9月9日は救急の日



豆知識

RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

打撲やねんざ、肉離れなどスポーツでよく起こるけがの手当てに有効です。

Rest

安静にして
重荷をかさない。

Compression

押さえて
圧迫する。

Icing

痛いところを
冷やす。

Elevation

心臓より
高くあげる。

学校でけがをした時は。

登下校を含む学校生活でけがをして医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの災害共済給付を申請することができます。受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、給付を受けられなくなります。申請する場合は、養護教諭まで申し出てください。

もしもの時の救急対応 知っておこう!

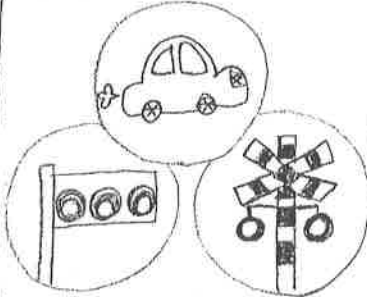
倒れている人を見かけたら...



まずは落ちついて...

① 安全確認

まわりに危険なものはないか? 近づいても安全かどうかの確認をします。



② 意識の確認

- 反応がない
- 反応があるがよくわからない

このような時はすぐに③④へ



③ 助けを呼ぶ

人が倒れています!
だれか来てください!!



④ 呼吸の確認

- 呼吸をしていないみたい
- 呼吸があかいい

(よくあげるような不規則な呼吸)

胸の重みを感じたり、呼吸の音を聞いたりに確認する。

わからなくても、ためらわずに
⑤⑥へ

⑤ 胸骨圧迫

強く 胸の5~6cm 深さまで
(小児は胸の厚さ3分の1)

速く 1分間に100~120回のテンポ

絶え間なく なるべく中断しない

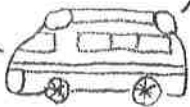


⑥ AEDを使う

AEDとは?
心停止した心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きを正常に戻す救命器具です。

AEDが到着したら...
電源を入れると音声ガイドがスタートします。指示に従って電極パッドを装着します。
宮内中のAEDはふたを開けると電源が入ります。

そのあなた!
119番通報してください。



そのあなた!
AEDを持ってきてください。

※宮内中のAEDは職員玄関にあります!

