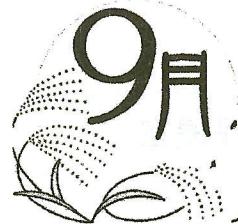


月刊だより



令和5年9月22日

No.5

玉浦中学校 保健室

9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』 応急手当のRICE(ライス)を覚えましょう。

R Rest…安静

ケガをしたところを安静にします。
無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



応急手当の基本を覚えておこう

C Compression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。
指先の色やしづれがないかをみます

I Ice…冷却

Ice…冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15~20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。

氷は直接あてない
ようにします



C - E

Elevation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

防災の日 AED

玉浦中のAEDは

2台

どこに設置しているか知っていますか？

*答えは裏面にあります

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんを起こして血液を送れなくなった状態（心室細動）の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

本校でも毎年、消防署から救急救命士の方を講師として招き、心肺蘇生法およびAED使用に関する教職員研修を行っています。

数年前、岩手県の中学校で駅伝練習中に心肺停止で倒れた生徒のもとへAEDを持って駆けつけたのは、同じ駅伝部の中学生でした。意識レベルの低下や心肺停止になった時、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

担架（たんか）は保健室に設置しています。

ケガを

する人しない人

ケガは、少しの注意で防げます

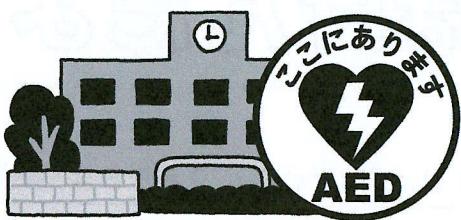
- △ 運動の前に準備体操をしっかりする
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて



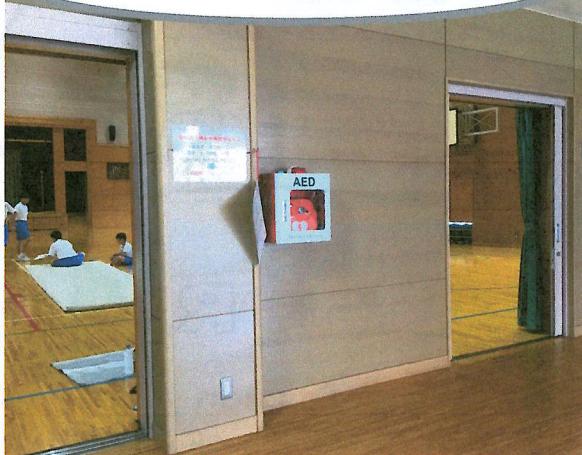
1：保健室



保健室の体育館側の窓の近くに設置しています。近くに担架もおいてあります。



2：体育館入り口



AEDの使い方を知つておこう！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、
AEDが判断してくれます

人が倒れて意識が低下したり、心肺停止が疑われる時は、まずは勇気をもって、AEDの箱を開けてください！
AEDを使用するときは、救急車の要請も同時に行います。

