ほけんだより

吹田市立
古江台中学校
保健室
R.5.9.21

9月9日は救急の日

9月9日は「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、「厚生労働省」によって「救急の日」に定められています。各地でも救急講習や救急関連イベントが行われたりするそうです。
みなさんも救急知識を確かめたり、理解を深めたりする機会にしましょう。

近くの人が倒れた又は倒れている人を発見したときには勇気を出して行動しましょう。

① まずは周囲の安全を確認。
安全よし!

② 肩をゆさぶり
ひびき大声でよびかける。
大丈夫ですか!!
反応がない又は判断できないとき

③ 周囲に応援を求め
救急車要請とAEDを準備。
AEDもとってくる!

119番通報(救急車の要請)は
あせらずに、落ちついて
基本は、聞かれたことに答えていきましょう。
あなたは119番をお願いします!
わかりました!

④ 呼吸を確認する。
周囲にお願いを重ねて
(10秒以内で判断する)
救急車呼の呼ばれない又は、判断できないとき
※しゃくりあげたり、途切れがちな呼吸は、異常です。

⑤ すぐに胸骨圧迫を始める。
強く、早く、絶え間なく
速さは1分間に100~120回くらい。
この2~3cm位の深さで
手のひらの付根あたりで圧迫する
5cmくらい胸がしずむまで押します。可能な限り中断しない。

AEDが到着

⑥ AEDの電源を入れ、音声ガイドに従う。
離れて!
手と身ぶりで指示しましょう。
心電図を解析中です。患者に触れないでください。
電極パッドは、胸に直接はります。
ショックが必要。患者から離れてください。
ショックボタンを押してください。

保護者のみなさまへ

9月に入った辺りからインフルエンザが急増しました。日常の感染症対策は変わりませんが、朝の検温や、カゼ症状の観察などを行って、体調不良の場合には、無理をして登校しないように、ご協力をお願いいたします。
その他お子様の健康に関することでご相談がございましたら、学級担任にご連絡をお願いいたします。

9月に入っても日中の暑さは続きますが、少しずつ秋を感じるようになってきました。日没が早くなってきたのと、夜の暑さは落ちついてきました。
学校では、修学旅行など外出行事が多いこの時期にインフルエンザの感染が拡がってしまいました。感染症対策の基本は、手洗い、換気、咳エチケット(マスク着用を含む)です。また、免疫力が落ちると感染症にかかりやすくなります。しっかりと栄養、睡眠をとるよう心がけましょう。

食欲よし!
夜はぐっすり

手洗い、見直してみよう

感染症対策の基本は手洗いです。「こまめな手洗い」続けていますか。
また、洗い方も、もう一度、確認してみましょう。

洗い残しが多い部分

爪と皮膚の間

指先

親指のつけ根

手のひらのしわ

手首

オススメの手洗いの順番

手の平 → よくねんしてこすり合わせる

手の甲 → のばすように

指先・爪の間 → 爪をたてて手の平でこする

指の間 → 組み合わせもみ洗い

親指 → ねじり洗い

手首 → さらにねじり洗い