

# ほけんだより 9月

9月号  
登米総合産業高校  
保健室

## 9月は「防災の日」や「救急の日」があります

### 防災の日 ~9月1日~

台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波等の災害についての認識を深め、被害を少なくするために制定された日。  
1923年(大正12年)9月1日に関東大震災が発生した。

### 救急の日 ~9月9日~

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから定められた日。  
救急医療や救急業務に関する正しい理解と認識を深めるために制定された。

具合の悪い人を見つけたらどうする？

### 一次救命処置の手順

- ①安全確認
- ②反応があるか確認  
↓ 反応がなかったら…
- ③大声で応援を呼ぶ  
119番通報とAEDを依頼



- ④呼吸の確認  
↓ 普段通りの呼吸でなかったら…

- ⑤胸骨圧迫  
・強く:約5cm  
・早く:100~120回/分  
・絶え間なく:中断は最小限



(⑥胸骨圧迫 30回の後、人工呼吸2回の組み合わせを繰り返す)

- ⑦AED装着  
必要に応じて電気ショック
- ⑧救急隊が到着するまで続ける

技術と意思があれば実施  
コロナが心配であれば  
実施しなくてもOK

#### 学校内のAED設置場所

- ・事務室前(管理棟1階)
- ・体育館入り口
- ・農場管理室

#### 地域のAED設置場所

- ・病院 ・公民館 ・体育館 など

#### 学校内の担架設置場所

- ・保健室 ・体育館入り口
- ・教室棟3階 中央談話スペース
- ・農場車庫

▼救命処置で困ったときに役立つアプリです！

### 救命サポーターアプリ

「team ASUKA」

- ・AED 検索機能
- ・救命ナビゲーション
- ・ゲーム・ポイント機能 など

## 8月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	16	13	41	5	13	16	70	34	104
外科	2	7	13	4		4	15	15	30
相談	2		1	3		3	3	6	9
計	20	20	55	12	13	23	88	55	143

夏休み明けに体調を崩す生徒が多く見られました。生活リズムを整えることで、体調を管理しましょう。



## 知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

**【緊張型頭痛】**頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

**【片頭痛】**女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

**【群発頭痛】**男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



※『健康教室』（東山書房）よりダウンロードしたものです。

⇒学校では、首より上の怪我の場合、病院受診を勧めています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## けがの処置方法

### ○骨折や脱臼の疑いがあるとき

自分で引っ張ることはNG！

氷で冷やし、必要に応じて**固定**します。

そして**病院を受診**し、治療を受けましょう。

### ○すり傷

傷口の消毒をするとき、手指消毒用のアルコールで消毒することはNG！

**水できれいに洗う**か、消毒をする場合は**傷口用**のものを使用します。

### ○足をつったとき

足をつったときに冷やすことはNG！

血流を良くするため、**足を伸ばし**、治らないときは**温める**ようにします。**水分摂取**も大切です。



※『健康教室』（東山書房）よりダウンロードしたものです。