

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。

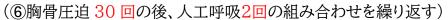
#### 具合の悪い人を見つけたらどうする?

## 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



- 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

Tteam 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
卢	內科	16	13	41	5	13	16	70	34	104
夕	料	2	7	13	4		4	15	15	30
相	目談	2		1	3		3	3	6	9
İ	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<mark>固定</mark>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<mark>傷口用</mark>のものを使用します。



※『健康教室』(東山書房)よりダウンロードしたものです。

#### ○足をつったとき

足をつったときに冷やすことは NG!

血流を良くする必要があるため、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。