

9月から1日おきにオンライン授業となりました。毎日、規則正しい生活を心がけましょう。

まだまだ注意 熱中症

9月になりましたが、暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつりかわることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏模様。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れがでるなどして体調をくずしてしまう人もいるかもしれません。そんな時こそ、熱中症に気をつけてください。早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ご飯を食べる、こまめに水分補給するなど熱中症予防のための行動が大切です。



まずは「RICE」で応急処置

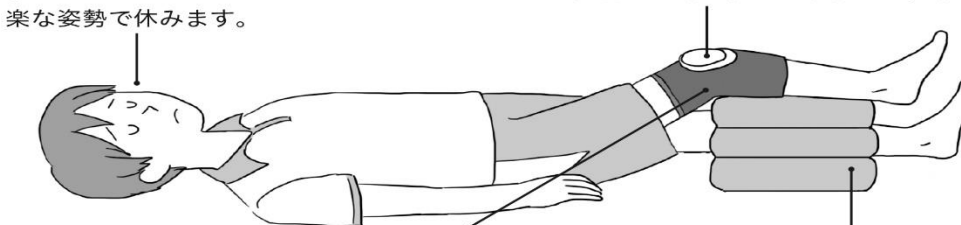
「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE (ライス)』とよばれています。ぜひ覚えてください!

R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意(約15~20分が目安です)。感覚が鈍くなったなら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

健康教室 2021年 9月号 第850集 東山書房より

AEDの設置場所について

本校には、AEDがどこに置かれているのかわかりますか。第1棟の玄関と中学校棟の東側の入り口付近と、第3棟の入り口と保健室の4カ所に置かれています。万が一に備えて覚えておいてください。中学校棟の東側の入り口付近と、第3棟の入り口のAEDは、新しくなりました。



第1棟の玄関



中学校棟の東側の入り口付近



第3棟の入り口

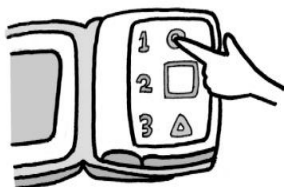


保健室

「もしも」のために AEDの使い方

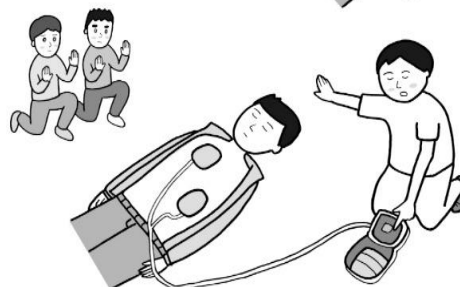
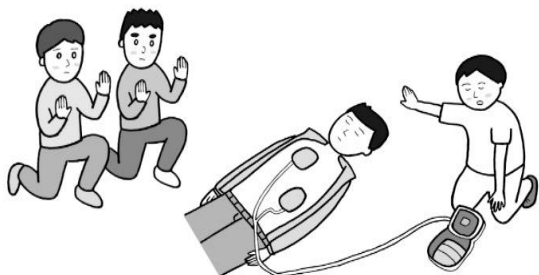
①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

健康教室 2019年 9月号 第826集 東山書房より

心肺蘇生法について

新型コロナウイルス（COVID-19）が流行している状況では、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応してください。詳しくは、「救急蘇生法 日本医師会」で検索してください。