

保健だより

2023.9.14
鬼怒商業高等学校
9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムは整っていますか？まだまだ暑い日が続いており、気象庁では9月・10月も、全国的に平年より高くなり、厳しい残暑が続く見込みという予報を発表しています。暑さに身体が対応しきれなくなり、疲れが出やすい時期なので、バランスの良い食事や十分な睡眠をとる・お風呂にゆっくり浸かるなど、対策を心がけてください。



『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、「救急の日」と定められています。救急の日を機会に、学校のAEDや担架の場所、ケガなどの応急処置について再確認しておきましょう。

学校のAED 設置場所

- ・職員玄関
- ・体育館入口
- ・職員室
- ・実習棟1階



学校の担架設置場所

- ・保健室
- ・3階廊下(2-3前)
- ・体育館



状況によって担架やAEDを持ってきてもらうお手伝いをお願いすることがあるので、必ず覚えておいてください。

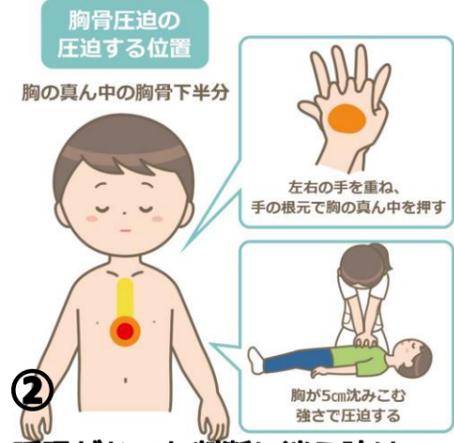


救急車の平均到着時間は9.4分といわれています。心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がります。その間にあなたに出来ることがあります。

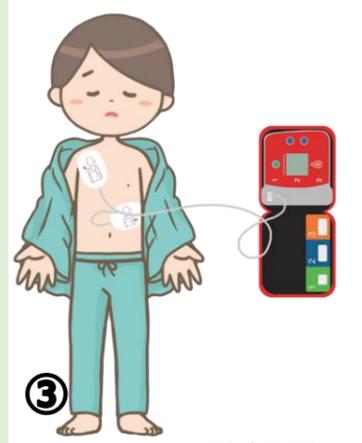
もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？



119番通報とAEDの手配



呼吸がないか判断に迷う時は・・・ただちに胸骨圧迫を開始



AEDで除細動

- ⚠️ 新型コロナウイルス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。
- ⚠️ 倒れている人がマスクをしていたら、外さずに胸骨圧迫を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始。人工呼吸はできるだけ感染防護具を使用し、なければ人工呼吸は省略する。

知っておきたい 自分でできる応急手当

すり傷 水道水でよく洗い流す

まず水道の流水でよく洗う。砂や土が付いている場合は洗い落とす。出血が多い場合は清潔なガーゼ等で圧迫止血する。状況によって消毒液で消毒し、絆創膏を貼る。



鼻血 鼻を押さえて、下を向く

上を向いたり、ティッシュを鼻に詰めない。顔をやや下向きにして、出血側の小鼻のところを人差し指で圧迫する。なかなか止まらない場合は鼻の上部を冷やすとよい。



やけど すぐに水で冷やす

10分以上を目安に、痛みがひくまで流水で冷やす。水ぶくれはつぶすとばい菌が入ってしまう可能性があるため、つぶさずにガーゼで保護する。やけどの範囲が広いなど状況によっては受診する。



歯が折れた 牛乳につけて病院へ

抜けた歯を乾燥させないよう、牛乳につけて歯科に持参する。折れた歯は、ラップに包んで持参する。抜けた歯の付け根は決して触らない。



蜂に刺された

毒針を抜き、水で洗う

抜けそうであれば、ピンセットなどで毒針を抜き、流水で洗い流して濡れタオルなどで冷やす。虫刺されの市販薬があれば塗り、状況によっては受診する。



ねんざ・だぼく・つき指 すぐにRICE処置

けがした直後からRICE処置が基本。

Rest: 傷む場所を動かさず、安静に

Ice: 氷で冷やす。冷却時間の目安は15~20分

Compression: 包帯などで軽く圧迫する。腫れを抑え、痛みを軽減する

Elevation: 腫れや内出血などを防ぐために、患部を心臓より高い位置に挙げる



リスの独り言

第11回



いくつになっても人は褒められると嬉しいものです。我が家では、朝、私が出かける前に「今日のママの服どう？」と4才の息子にファッションチェックをしてもらいます。優しい息子はほぼ毎日「ママ、かわいいよ。」と褒めてくれます。ちなみに息子の最上級の褒め言葉は「ママ、エルサ（「アナと雪の女王」より）みたい！」です。この褒め言葉が出た日は、ママはより一層お仕事がんばれちゃいます（単純です）。

褒められると嬉しいのは、「自分に対して他者が関心を持っていること」が嬉しいという重要な要素があるのです。この要素が、自尊心（自分は価値がある人間であるという意識）を育成するといわれています。

一方、相手を褒めるには、まず相手の良いところを見つけなければなりません。先入観を持たずに、相手の良いところを見つけ、素直に口に出すことは、恥ずかしさもあるかもしれませんが、良好な人間関係を築く上で必要なスキルでもあります。ぜひみなさんも、相手の良いところを探す目を磨いてみませんか？それはきっと、自分の心を磨くことにも繋がるはずですよ。褒められた人は、私のようにより一層1日ががんばれちゃうかもしれませんよ。