

秋の気配となりました。この夏の猛暑による疲労、生活習慣の乱れから、体調が悪いという生徒はいませんか？ 保健室の休養者も例年より多くなっています。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため毎日マスクの着用をしていますが、息苦しさやマスクかぶれが出た場合、またこまめな水分補給も必要となるので、ソーシャルディスタンスを保てる状態であれば外すようにしてください。

季節の変わり目になります。体調を崩しやすくなりますので、**栄養、睡眠、休養**をとり、自分の健康状態を確認しながら、自己管理につとめましょう。

9月は救急について考えよう



9月9日は「救急の日」になっています。

この日は昭和57年に救急医療および救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めること、かつ救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的とし「**救急医療週間**」とともに定められたものです。



ここでは**緊急の際のAEDの使い方**について触れたいと思います。毎年夏休みには各運動部の生徒が常陸太田市消防署にて講習を受けていましたが、今年は新型コロナウイルスの感染が懸念され中止となってしまいました。そのため、使い方についてしっかり認識しましょう。

心臓がけいれんを起こし、ポンプとしての役割が果たせなくなる**心室細動**という病気は、10分後にはほとんど死にいたります。救急車到着まで待てません。

心配停止後、**1分AEDが遅れるごとに7～10%も救命率が減少してしまいます**。

脳障害を起こさず救命するには、**5分以内にAEDによる早期除細動を行う**ことが必要となります。どのように使うのかを整理します。なお、詳しくは日本赤十字社YouTubeなどで確認しましょう)

- ① すぐに現場に持ってくる (本校では、**保健室廊下・体育館にAEDを設置しています**)
- ② ケースを開けて電源を入れる
- ③ AEDの指示に従う (音声の流れます)
- ④ けが人の胸にAEDパッドを貼る (右肩甲骨の下・左わき腹)

袋にイラストがあるから安心です

突然のことを想定して確認しておきましょう。

- ⑤ 「ショックが必要です」とアナウンスが流れたら・**全員離れる**
- ⑥ すぐに胸骨圧迫を始める (新型コロナウイルス感染を想定し、人工呼吸は原則控える)

9月は応急処置について確認しよう

すり傷

汚れや雑菌がつきやすく、化膿しやすいので注意が必要です。

〈手当のしかた〉 1 泥や砂などの汚れがあれば、水道水でよく洗い流します。

- 2 傷口にガーゼなどを当て手で押さえて止血します。3 傷口に泥や砂などの異物がついていないことを確認しましょう。4 傷口に絆創膏を貼ります。市販されている傷口を乾かさないうタイプのものも効果的です。(湿潤療法)

捻挫・骨折・打撲

腫れ・内出血がみられ、ぶつけた個所が変形していたり、指で痛めた個所に触れると激しい痛みを感じた場合は、骨折や骨にひびが入っていることもあります。

〈手当のしかた〉 安静にして、アイシングを行います。凍傷を防ぐためタオルでくるむなど、直接当てないようにしましょう。可能なら痛めた個所を心臓より上に挙げます。

骨折が疑われるときは、副木を当て、包帯で固定し、三角巾で支え、医療機関を受診しましょう。

鼻血

大量に出ると心配しますが、多くの場合血が止まれば心配ありません。

〈手当のしかた〉 上体を起こし、椅子や床に座る姿勢をとり、顔をやや下に向け、血液がのどに流れこまないようにします。

親指・人差し指で小鼻をつまみ、5～10分ほど圧迫をします。この時、氷のうなどで鼻を冷やすと、血管が収縮するので効果があります。

