

保健だより



熊谷市立大幡中学校
保健室
平成30年8月31日

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。気持ちも生活も切り替えて、毎日元気に過ごしましょう。9月3日からはHQC(ヘルス・クオリティ・コントロール)シートを用いた、生活習慣改善プログラムに取り組みます。毎日の生活リズムをチェックして、よりよい生活を送り、学力・体力を伸ばしましょう。

また、基本的な生活習慣を整えることは、熱中症予防にもつながります。まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないためにも、夜更かしをしない、朝ごはんをしっかり食べる等、意識して生活しましょう。

9月9日は救急の日です!



救急とは、急病人やけがをってしまった人に、手当てをして助けてあげてくれることをいいます。急な事故や災害が起こったとき、中学生の皆さんは助けてもらうだけでなく、救護者(助ける人)にもなります。大切な命を守るために、救急についての知識を持ち、できることを増やしていけるといいですね。

意識がない

普段どおりの呼吸
をしていない

皆さんができること

- ★助けを呼ぶこと
(119番通報をしてもらう・AEDを持ってきてもらう)
- ★胸骨圧迫をすること

胸骨圧迫は

- 強く** (胸が約5cm沈み込むくらい)
- 速く** (1分間に100~120回)
- 絶え間なく** (途中でやめない)



腕は垂直におろす
手の平の下の部分(手根部)で強く押す
指は交互に組むと力が入りやすい

◎人工呼吸ができる場合は
【胸骨圧迫30回】+【人工呼吸2回】をくりかえす

出血が多いときは

直接圧迫止血法

血液による感染防止のためビニール袋などを使用する



きれいなハンカチやタオル

血が出ている部位を強くおさえる

大幡中教職員
心肺蘇生法とAED研修



先生方も毎年研修しています!

★ポイント★

人工呼吸がためられる場合、胸骨圧迫のみを行うだけでも救命率はかなり向上します。大切なことは、『1秒でも早く胸骨圧迫を開始し、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく行うこと』です。

治療はお済みですか?

むし歯などの治療は計画的にすすんでいますか? 病院を受診し、治療が終わりましたら、受診報告書を必ず提出してください。



毎日辛くてしょうがない...
何もかも楽しく感じない...
なぜか涙が出てくる...

私たちの心は、前向きではいられないときがあります。心が弱いわけでも、なまけているわけでもありません。心もかぜをひくことがあります。そんな時は、遠慮せず、相談しようね。