

保健だより NO. 8



令和7年9月9日
西ノ岡中学校
保健室



9月9日は救急の日です。救急の日は、1982年に厚生労働省によって制定され、けがや体調不良時の応急手当について、また、救急医療の大切さを考える日とされています。保健室では、軽微な擦り傷や打撲による来室が目立ちます。けがの理由の多くは、不注意によるけがです。中間テストが終われば、体育祭の取組も始まります。周りをよく見てけがの予防に努めるとともに、

けがをしても落ち着いて自分でできる手当をして保健室へ来室するようにしましょう。

さて、今年度も、夏休みの期間を活用し、日本赤十字・京都支部の方々を招き、本校職員で AED(自動体外式除動器)を使用した救急法の講習を受けました。講習では、胸骨圧迫や AED の使用方法について実践的な学びを深めました。一人ひとりが安心・安全に過ごせるように皆で意識を高めましょう！以下は研修の様子です！



▶ 応急手当の方法・・・こんなときは、どうする??

<p>擦り傷</p> 	<p>鼻血</p> 	<p>捻挫</p> 	<p>突き指</p> 
<p>⇒水道水でよく洗う</p>	<p>⇒小鼻をおさえて下を向く</p>	<p>⇒動かさない、冷やす</p>	<p>⇒動かさない、冷やす</p>

応急手当のヒント

ほうっておいても治るのに、なんて応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

すぐに正しい手当をすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。もしやり方を間違える、何もしないなどと、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐに行えること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



「にきび」はつぶさないで!

にきびは自然に治るので気にしすぎないように。「十分な睡眠」「毎日の排便」など生活習慣を整え、スナック菓子など油分の多いものを食べすぎないことが予防のポイント。

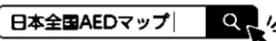


AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探することができるサイトがいくつかあります。



♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

校長室前

です!

