



スポーツの秋！救急について学ぼう

夏休みが明けて、数週間が経ちました。来月は体育祭がありますね。暑さが続く中、体育祭に向けて練習や準備に励んでいると思います。体育祭は楽しい学校行事の一つですが、練習や本番では、思わぬケガが起こりやすいです。体調管理や準備運動をしっかりと行い、ケガを防止しましょう。もしケガをした場合は、直ちに適切な処置を行うことが大切です。正しい手当が、早期回復や悪化防止につながります。9月9日は「救急の日」なので、この機会に救急に関する知識を頭に入れておきましょう。

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いケガをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしケガをしてしまったときはどうする!?

9月9日は救急の日

あり傷... や切り傷などで出血しているときは...
水道水で 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻をつまんで下を向く。
なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましよう。
おぼえておいてね♡

RICE療法

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸べる包帯を巻くなどで圧迫する!
Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする!

だぼく・ねんざ ときゆびには...
安静。冷却
圧迫。挙上!

まだまだ暑いです。汗ふき・日焼け等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!

新型コロナウイルス感染症

現在国内で流行しているデルタ株の感染力は、従来のウイルスの約2倍と言われていています。感染力の強い変異株によって感染者が増えており、いつ誰が感染してもおかしくない状況です。より一層感染対策に努めていきましょう。

~ワクチン接種後の体調管理~
世間では、新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいます。本校の生徒においても、ワクチン接種を受けたという声が増えてきました。その一方で、接種後の副反応のため保健室に来る生徒もいます。副反応には個人差がありますが、体調が優れない場合は、無理をせず、自宅で療養してください。



緊急時も正確に... 救急車要請

- ① 119番にかけ「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答えます。
- ② 救急車に来てほしい住所を伝えます。
- ③ 患者について『どこで』『誰が』『どんな状態か』『年齢』を伝えます。
- ④ 自分の名前、かけている電話の番号を伝えます。
- ⑤ 電話の相手(職員)の指示を受けます。
救急車が着いたら、救急隊員に状況(患者の容体の変化や持病、実施した応急手当など)をくわしく伝えます。

AEDの設置場所を知っておこう!

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓が痙攣し、血液を流すポンプ機能を失った心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。電源を押すと、操作方法の音声ガイドが流れるので、一般の人でも救命できます。事故や災害はいつでもどこでも起こり得るので、AEDの設置場所は覚えておきましょう。

AED

- ◆美高では、2箇所
- ◎体育準備室前
- ◎事務室前