

保健だより

2017年9月

安城学園高等学校 保健室

2学期が始まりました。

9月の前半は、夏休み中からの生活のリセットがうまくいかず、睡眠不足などを訴える人が保健室に来ます。今月は、“学園祭”と大きな行事も控えています。

日頃から自分の体調にも気づかい、楽しい学園祭を迎えられるようにしましょう。

また、ケガをした時の自分で出来る“応急手当”も覚えておくと便利です。

○ よくあるケガの最初の処置です。



○ 体育やクラブ中で足や手をひねってしまった時。

① Protection [保護] それ以上のダメージを与えないように競技の中止し安全なところへ

② Rest [安静] 刺激が加わり続けないう、楽な姿勢

③ Icing [冷却]

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします

④ Conpression [圧迫]

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを

⑤ Elevation [挙上] ケガしたところは心臓よりも高い位置へ

⑥ Support [支持] もしくは Stabilization [固定]

悪化しないようにケガしたところを支持・固定

※ 裏面は、救急車を呼ぶ時についてです。覚えておくとイザって時は！

アイシングする時の注意



9月9日”救急の日”

突然、目の前で人が倒れたら！あなたならどうしますか？

そんな時、一人で救助することは大変です！ 多くの人に助けを求めて救護活動してもらえるように大きな声で応援をお願いします。

また、そんな時に救急車を要請することがあります。

右のマンガを見て、慌てずに落ち着いて、救急車を要請しましょう。

もし、息苦しそう、嘔吐している場合は
下の“回復体位”をしてあげること
で楽になる場合もあるので覚えておきましょう。

※頭部や脊椎を痛めている場合があるので
場合によっては出来ない場合があります。

回復体位って？ 知ってる？

★気道を確保し、おう吐などによる窒息も防ぐことができる体位です。

上側の足を90度に曲げる

下あごを前に出す



地域や消防署で“救急救命法（AED&心肺蘇生法）”の講習会も開かれています
一度、調べて見て「参加してみたい、覚えたい」と思った人は、問い合わせて
見てください。