

9月 ほけんだより

体育祭お疲れさまでした。運動不足を痛感した人、夏休み部活で日常的に体を動かしていたため体力の回復が早かった人、皆さん様々だと思います。体育祭が終わり、疲れから思わぬケガにつながることもあります。今月は9月9日の「救急の日」にちなんで、いざという時に慌てないための応急手当やAEDの設置場所を紹介します。自分や周りの人を守るために、ぜひ確認しておきましょう。



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静 **Rest** 安静にして動かさない **I** 冷却 **Icing** 痛いところを冷やす



C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫 **E** 挙上 心臓より高く上げる **Compression** **Elevation**

いざという時のために覚えておきましょう

すり傷

傷口を水道水で洗い流します。砂や泥が残っていると化膿しやすいので、洗いながら取りのぞきます（強くこすらないように）。出血していたら、清潔なハンカチやガーゼで止血します。



きり傷

刃物やガラスなど鋭いもので切った傷は、水道水で洗った後、清潔なハンカチやガーゼで止血します。

深く切ったときは、神経が傷ついていることがあります。ガラスで切ったときは、かけらが残っていることもあります。受診しましょう。

校内のAEDの場所

保健室前



南栄グラウンド
飛翔グラウンド
平川グラウンド



プール



食堂前



寮の受付横



テクニカルセンター 1 階にもあります

鼻血の止め方

- ① いすなどに座って安静にします。
- ② 顔は少し下向きに。
- ③ 小鼻を親指と人さし指でつまみ、強く押します。

圧迫



これはまちがい！

- ✕ 血が垂れないように上を向く … 血がのどに流れてしまい、飲みこむと気分が悪くなります
- ✕ 首の後ろをトントンたく …… まったく意味がありません
- ✕ ティッシュペーパーをつめる … 紙が粘膜にこびりついて、はがすときに再び出血します

受診したほうが
よいときは

- ・30分以上圧迫しても止まらないとき
- ・顔色が悪い、ふらつく、冷や汗がでる、呼吸や脈が速いとき
- ・顔や鼻、頭をぶつけて鼻血がでたときは、骨折を疑い受診します

近くのAEDを検索できるサイトはこちら

[日本全国AEDマップ](#) — 全国のAED設置場所を
地図で共有 —

AEDは下記の公共施設や学校などに
設置してあることが多いです

- ・JRの駅や市電の駅
- ・病院や銀行、郵便局
- ・保育園、幼稚園、小中高校、専門学校
- ・プールやグラウンドを有するスポーツ施設
- ・商業施設 等