

# 保健だより9月号



2014年9月10日発行  
松山聖陵高等学校 保健課

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。みなさんにとって、どんな夏休みだったでしょうか？休み中も、部活動や補習などで、ふだん以上に忙しく過ごした人も多そうですね。

秋は、学校行事が多く、みなさんの活躍の・も多くなりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、体調管理にじゅうぶんに気を配りましょう。



## RICE

<b>Rest 動かさない</b> 	<b>Icing 冷やす</b> 
<b>Compression 圧迫</b> 	<b>Elevation 高くあげる</b> 

9月9日は救急の日。  
自分にできることを  
考えてみましょう



**献血** 病気やけがの治療で血液を必要とする人のために、無償で血液を提供すること

●献血できる条件 (200ml全血献血の場合)

年齢：16~69歳

体重：男性45kg以上  
女性40kg以上

血圧：最高血圧90mmHg以上

血色素量：男性12.5g/dl以上  
女性12.0g/dl以上

年間献血回数：男性6回以内／女性4回以内

献血の間隔：男女とも4週間

★献血する人の健康を守るため、献血の種類別に細かく基準が定められています。



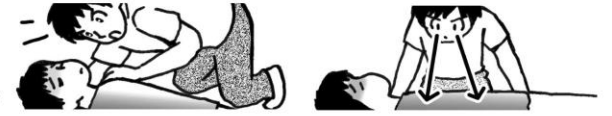
献血は、健康なあなたにできるボランティア。  
16歳になったら、協力してみては？

## 一次救命処置 (BLS) Basic Life Support

突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行なう応急手当て

### 意識と呼吸を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- ふだんどおりの呼吸をしていますか？



### 意識も呼吸もないとき

その場にいる人で手分けして、①②③を同時に行ないます

#### ①心肺蘇生

##### ●胸骨圧迫



強く：胸が5cm以上沈むぐらいの力で

速く：1分間に100回以上のテンポで

絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

##### ●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返します。

★人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫だけを行なってもかまいません。

#### ②119に通報



##### ●落ち着いて、担当者の質問に答えます

- ・「救急です」
- ・場所：町名・番地は分かる範囲でOK  
目印になる建物や商店名を伝えます
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・ようす
- ・あなたの氏名、電話番号

★携帯電話の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らず、その場にいるようにします。

### 救急車到着までにかかる時間は 8.3分

(全国平均／「平成25年版 救急・救助の現況」総務省消防庁)

その間の手当てが  
命のゆくえを決めるのです



#### ③AED

##### ●音声案内にしたがって操作



ふたを開けると、自動的に電源が入っているものもあります。

##### ●電気ショックは自動で

内蔵コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行なわれます。まちがって作動することはないので、意識のない人に対しては、なるべく急いで使います。

### 出血が多いとき

出血している部分に、ハンカチやタオルを当て、上から強く押さえて止血します。



★ビニール袋を手にかがせて行なうと安全です。

(参照：日本学校保健研修社「健」2014-9月号)

## 保健室より

「竹安整形外科」が9月20日(土)より休診するそうです。

医療費請求の書類等が必要な場合は20日までに書いてもらってください。

夏休み中に部活動等でケガをした人は医療費請求手続きを行いますので、必ず担任・顧問に申し出て、保健室へ必要書類を取りに来てください。