

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2020年特別号



～保健委員会から～ <保健部長 作成>



私たちが保健委員は12月12日に「学校保健委員会」という健康や校内安全などについて考える会をしました。今年の内容は「知っておこう！ 私たちの東中危険箇所～ケガ防止のために～」をテーマに校内の危険箇所など、ケガについて調べて発表しました。

そこで... 皆さんにも知っておいてほしいことをまとめました。

①校内の危険箇所のアンケート結果

ケガがよく起こるだろうと予想される場所は？
廊下で起きるケガ
教室の中で起きるケガ
階段や段差で起きるケガ
扉や窓で起きるケガ

保健委員がクラスを調査し、1番多く予想されたのは廊下でのケガでした。

<考えられる状況>

- ・走っている人と歩行者がぶつかる
- ・廊下の角がお互い死角になってぶつかる など



<行動面を気をつけること>

- ・暴れたり走ったりしない → 学校生活を落ち着いて過ごしましょう。
- ・一方通行を守る(右)
- ・自分勝手な行動をせず、周りをよく見る

この行動面を気をつけることは教室の中や学校生活全体で気をつけてほしいことです。

お知らせ

保健委員会の代表生徒が作った「校内の危険箇所マップ」を保健室前に掲示しています。

教室などのことも書いてありまので、移動教室の時に覚えて下さい。

②応急処置について

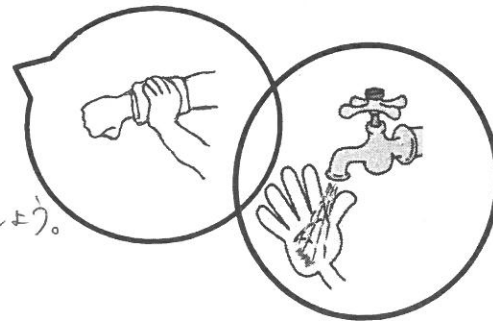
<止血について>

・手を切ったり、足などを擦りむいた時には...

傷口は胸よりも高く上げて、きれいなハンカチなどで傷口を押さえます。

押さえるものがなければ手で押さえて止血しましょう。

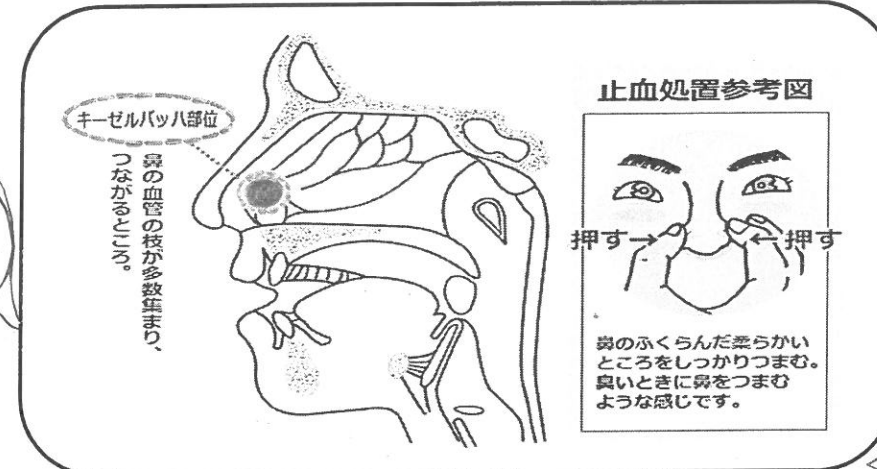
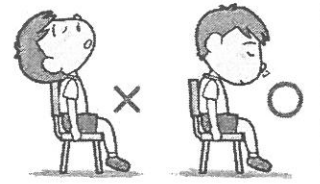
また、擦り傷など、傷口がよごれている時は傷口を水できれいに洗い流しましょう。



☆傷口をきれいに丁寧に洗うことは消毒することよりも大切です。

・鼻血が出た時には...

顎を引いて、下を向きます。上を向くと血が口の中やお腹に入り、気分が悪くなる場合があります。



(参考資料：やまぐち耳鼻咽喉科ホームページ)

<RICEについて>

RICE(ライス)といいます。

スペルはお米ですが、応急手当の方法の英語の頭文字を取ったものです。

① Rest 	<R, レスト, 安静にある> レストには患部を動かしたり引っぱたりしないように安静にするという意味があります。
② Ice 	<I, アイス, 冷やす> アイスには患部を冷やして炎症をおさえるという意味があります。
③ Compression 	<C, コンプレッション, 圧迫する> コンプレッションには包帯などで圧迫固定して痛みをやわらげ、出血を防ぎ、はれをおさえるという意味があります。
④ Elevation 	<E, エレベーション, 高く上げる> エレベーションには患部を心臓より高く上げて、血流を減らし、はれを引かせるという意味があります。

そして鼻の入り口部分の小鼻の膨らんだ部分を押さえます。

ここには「キーゼルバッフ部位」という血管の枝が集まっている部分があります。

ここを押さえることで止血に効果があります。

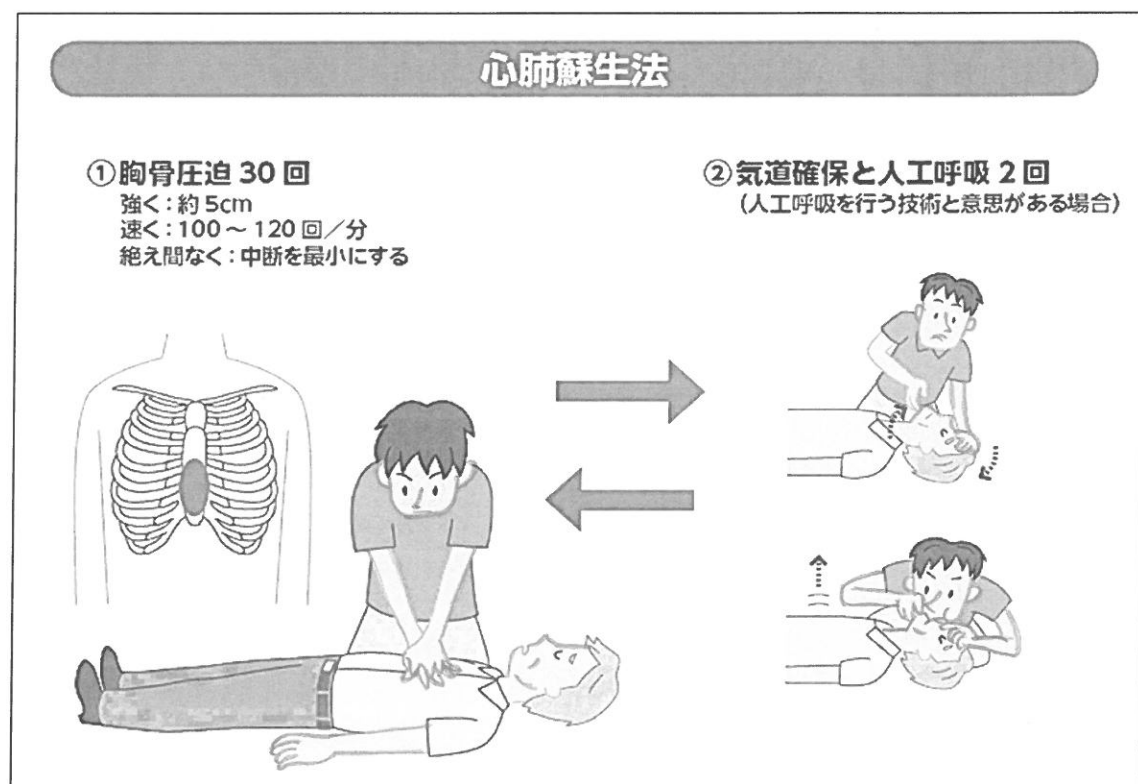
注意！

ムリやりに鼻血をかぶるとは逆に鼻の粘膜を痛つけてしまい、鼻血が止まりにくくなります。

③心肺蘇生法について

伊丹市消防局救急課の石田直人さんに来ていただき、お話を聞きました。救急時や災害時に、一番大事なことは、自分自身の安全を確保し命を守ることです。また、もしも、目の前に誰かが意識なく倒れていたときには、まず近くの人に助けを求め、救急車を呼びます。その場でできることは、心肺蘇生法です。伊丹市では、中学3年生の時に消防局の方から心肺蘇生法を学びます。3年生のみなさんは、1学期に体験し学んだと思います。みなさんのお父さん・お母さんの中にも、伊丹市出身であれば、学ばれた経験があるのではないのでしょうか。

伊丹市では、救急車を呼んで到着するまでには、およそ7分かかるそうです。その間で出来ることは、胸骨圧迫（心臓マッサージ）が有効とされます。もしやり方が分からなくても、緊急時に119番に連絡をすると、必要に応じてそのやり方を電話越しに指示してくれるそうです。少しでも知っておくことで、いざという時に、命を救うことが出来るかもしれません。以下に、心肺蘇生法の資料を載せています。イメージしながら読んでみてください。



(参考資料：京都市消防局ホームページ)

※人工呼吸については、出血や嘔吐をしているなど、人工呼吸が出来ない状況ならば、無理に行わなくてもかまいません。その場合には、胸骨圧迫（心臓マッサージ）のみ行う。

※近くにAED（自動体外式除細動器）がある場合には、使うことは有効的です（自動音声でやり方を指示してくれます）が、やり方がわからないなどの時には、救急車を呼んだ後に心肺蘇生法の胸骨圧迫（心臓マッサージ）のみでもかまいません。大切なのは「その場で何か出来ることを行動に移す！少しの勇気！」です。

< 1年・2年生の会に参加した生徒の感想 ～救急処置対応を学んで～

- ・私は、今回の話を聞いて、もし倒れた人がいたら、やり方があいまいな人でも応急手当は必ずやらないといけないなと思いました。ただ、見ているのではなくすぐに行動に移すことが大事だなと思いました。こうやって近くにいる人達が応急手当をしてあげるとわずかな命を助けてあげることができます。もっと人々が助け合って人の命を助けてあげたいなと思いました。
(1年2組 土居原美玖)
- ・今回の東中危険箇所調査をして、東中にかぎらずに他の場所でもつかえる知識がたくさんあって、とくに RICE と応急処置はおぼえておきたいです。もし近くで人がたおれたら、勇気をだして行動したいです。心肺蘇生をするだけで人が助かる確率が2倍もちがうなら、もっとその方法を広めたいと思いました。(1年3組 井上雄翔)
- ・普段使っている校舎もよくみてみれば、危険な場所がたくさんあって自分も気をつけるとともに、周りの人にも気をつけてほしいです。消防士の方にみせていただいた動画を見て、あんなに若くして亡くなってしまうのがかわいそうで、もし AED を使っていたのなら助けられたと思うと胸が苦しくなります。周りの人が倒れたとき、他の人の命を救うのは自分と思う気持ちをしっかりとをもって、救える命を増やせるように今回のことをしっかりと覚えておきます。
(1年5組 太田温菜)
- ・校内の危険箇所がわかり（校内危険箇所 MAP）、注意をしてすごそうと思いました。教室のロッカーとか見てみたら、よくかばんのひもとか、教科書とかがはみだしていて危ないし危険だなと思いました。もし、自分の前で人が倒れたら、助けを呼ぶのが一番だけど、自分が出来ることを探して命を救うという行動をするのが大切だなと思いました。(2年1組 菅谷結桜)
- ・階段などの段差では足元を見ていれば防ぐことが出来るということが分かった。あと、AED が無くても人を助けることが出来る（胸骨圧迫）ことや、一般人が AED を使うことが出来るようになったことで助かる命が増えたということ。7.5分に1人も心臓突然死で亡くなる人がいるという事を知った。今日の学んだことを日常生活に生かそうと思う。(2年2組 宮崎 陸)
- ・発表自体（保健委員代表の）とても緊張しました。でも、皆がすごく静かに聞いてくれてやりがいがあったし、伝えることができた実感しました。また、石田直人さんのお話では、救急車を呼んで到着するまで約7分間だとありました。ビデオを見て、心臓突然死はとても怖いと思いました。考えたくはないですが、もし、大切な人（友達や家族）が突然倒れると、私は何もできないと思います。ですが、今回のお話を聞き、私もできることはたくさんあるし、7分間で心肺蘇生をすると救命率が2倍も変わると知りました。なので、AED についてもっと勉強して、いざとなったら使える！というようにしたいです。
(保健部長 2年4組 清水心花)

