

ほけんだより 9月

森町立旭が丘中学校
令和6年9月2日
第5号

今年の夏は例年以上に異常な暑さが続くのと同時に、感染症の流行も見られました。体調管理に気を遣いながらのお休みだったかもしれませんが、充実した夏休みが過ごせましたか？残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続いています。熱中症対策で大切なのは、日頃の生活習慣を整えることです。引き続き、朝食、睡眠、水分補給に特に気を付けて過ごしましょう。

9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。救急に対する正しい理解と認識を深めることを目的に制定されました。1学期に旭中で起こったけがを振り返りながら、正しい応急手当の方法や救急救命の手順を確認しましょう。



旭が丘中けがマップ

1学期は、このようなけががありました



通学途中、自転車ごと転倒して傷だらけで登校…という子もいました。雨で地面が濡れているときや、カーブを曲がる時には特に要注意！また、時間に余裕をもって登校しましょう。

自分でもできるけがの処置方法を知ろう

すり傷

「きれいな水で洗って汚れを落とす」
☆小石や砂が傷口に入り込んで取れないとき（傷跡が残るのを防ぐため）



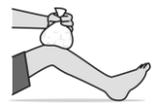
切り傷

「水で傷口を洗ってから止血する」
☆傷口が大きいとき、止血してもなかなか血が止まらないとき



打撲（ぶつめた、ぶつかった） 「患部を冷やす」

☆けがの後から徐々に腫れてきた、痛みが治まらない、体を動かせないほどのとき



やけど

「とにかく最低でも10分は冷やす」
☆水ぶくれができたときやけどの範囲が手の平より大きいとき



捻挫、つき指

「包帯などで固定し、冷やす」
☆症状が落ち着いても受診の方がよい（けがをした部位が変形する可能性があるため）



鼻血

「小鼻を両側から圧迫して止血する」
☆頻繁に出血があるとき



刺し傷

「水で洗ってばんそうこうを貼る
汚れたものが刺さった場合は消毒」
☆古い釘などが刺さったとき

爪が割れた

「そのままばんそうこうで固定」
☆爪がはがれたとき

☆マークは病院受診の目安です。

救急車到着まで約9分 それまでに何が出来る？

心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因で起こるか分かりません。自分の家族や友だちが目の前で倒れたら…あなたは何かができますか？大切な命をつなぐために、いざというとき、覚えておいてほしいのが「一次救命処置」です。

一次救命処置の手順

○反応があるか確認

何らかの反応がない

自分も事故に巻き込まれる危険がないか確認



○協力者を求める

- ・救急車(119番通報)の要請
- ・AEDの手配

○呼吸の確認

胸と腹部の動きを見て、ふだん通りの呼吸ではない

○胸骨圧迫

圧迫の場所は「胸の真ん中」が目安

- 強く(胸が少なくとも5cm沈むように)
- 速く(1分間あたり、100~120回)
- 絶え間なく(中断は最少に)



人工呼吸ができる場合は…

- ① 気道の確保
- ② 胸骨圧迫30回+人工呼吸2回(1回1秒)を交互に繰り返す

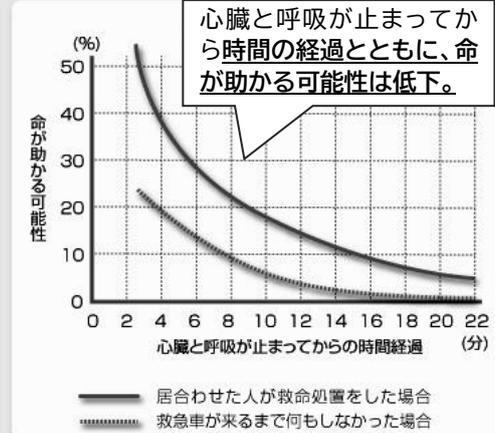
○AEDによる電気ショック

- 電源を入れて、音声ガイドに従って操作
- ※学校のAEDは、蓋を開けると自動で電源が入ります



AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。電気ショックが必要な状態かどうかは、AEDが判断してくれます。

応急手当と救命曲線



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden Resuscitation 47:59-70,2000. より、一部変更して引用

救急車到着までの約9分間何もしなければ、救命率は10%以下。でも、救命処置を行うと、救命率は2倍以上になる。

万が一、学校で事故が起こった場合、「AEDを持ってきて」と先生から指示を受ける場合があるかもしれません。学校のAEDは、職員玄関(事務室の窓口の右横)にあります。覚えておいてください。

中学生が一次救命処置を行って 命をつないだ事例です

- ・小中学生の兄弟が、転倒して意識を失った友人に心臓マッサージを行って救命した。
- ・中学生6人で遊んでいたところ、そのうちの一人が急に倒れ心肺停止状態になった。119番通報し胸骨圧迫を続け、救命に繋がった。
- ・部活動の練習中、突然倒れた顧問の先生に、生徒らが胸骨圧迫、119番通報、AEDの使用をするなどし、救急隊へつないだ。
- ・自宅で心肺停止になった父に、中学三年生の息子が胸骨圧迫を行い、命を救った。
- ・ツーリング中の男性が市道に倒れているのを見つけ、119番通報、男性の知人と心臓マッサージを行い、救急隊の到着まで交代でマッサージを続けた。
- ・川で溺れて意識を失った高校生を、4名の中学生が役割分担して救助に加わり、心臓マッサージなどを行った。

みなさんが夏休みを過ごしている間、先生方は袋井消防署森分署へ救命救急法を学びに行ってきました。生徒のみなさんが安心・安全な学校生活を送ることができるよう、先生方も1年に1回は必ず救急法講習を受け、緊急時に対応できるように備えています。



大人であっても躊躇してしまうような場面で、中学生が命をつなぐ勇気ある行動ができることは本当に素晴らしいですね。ここにあがっている中学生たちは、学校の授業や市・消防署の救命講習を受けるなどして得た知識や技術を生かし、救命にあたったとのこと。みなさんも、授業で学んだことが自分の大切な人の命を救うことにもつながるかもしれません。