

# 保健だより



令和4年9月9日  
四谷中学校 保健室

## リセットできていますか？

2学期が始まってから2週間が過ぎました。夏休みモードから学校モードにリセットできていますか？

まだ何となく夏休みモードの人は、「早寝」を心がけてみてください。眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。

また、起きる時間は、登校時間を基準にしましょう。少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかり取り、学校を中心とした生活に切り替えていけるといいですね。

### Switch! ✨

夏休みモード  
↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、なんだかだるい

学校に行きたくない ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てください。

## 体調不良の人が増えています

### まだまだ続けよう! 感染予防対策

#### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

#### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかり覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

#### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくともよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

#### 手洗いはココに注意!

手の甲
手のひら

- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



## AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

AEDの設置場所  
**第一理科室前**

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

き り と り

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

四谷中学校

年 組

(保健だより掲載時の名前の公表について) 可・不可

# 応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？  
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



**P**ロテクト  
**Protect**  
(保護)  
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

**R**レスト (安静)  
**Rest** 楽な姿勢を保つ

**I**アイス  
**Ice**  
(冷却)  
氷で患部を冷やす



**C**コンプレッション  
**Compression**  
(圧迫) 患部を圧迫する



**E**エレベーション  
**Elevation** (挙上)  
患部を心臓より高い位置に保つ

**S**サポート  
**Support** (固定)  
もしくは **Stabilization** (安定)  
患部を固定して安定させる

救急車、呼ぶ？  
呼ばない？

急病人・けが人が発生したときは「とりあえず救急車を…」と考えがちですが、対応窓口として「救急相談センター」が設置されています（※地域によって名称が異なります）。電話で『#7119』にかけると担当の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて救急車要請や受診の相談、医療機関の情報提供などが受けられます。こうした取り組みを活用して、状況に合った医療サービスを受けるだけでなく、救急車の適正利用にもつながっていききたいですね。

## 緊急！でも正確に！ 119 救急車の呼び方

- 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



### 携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



## ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

