

ほけんだより 9

保健室 / 26年9月 日発行

保健室からの お知らせ
秋まで注意！熱中症
 健康保持の三原則 早寝 早起き 朝ごはん
 9月の暑さを 乗り切ってください！



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のでしょうか？ 休み中も、部活動や塾などで、ふだん以上に忙しく過ごした人も多いようですね。

秋は、学校行事が多く、みなさんの活躍の場も多くなりますが、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気を配りましょう。

★この文章の中に「忙」という文字は何回出てきたでしょう？（答えは欄外に）

薬のインターネット販売

2014年6月から、一般用医薬品のインターネット販売が始まりました。年齢や性別、症状、副作用の経験、医療機関受診や持病の有無、また、薬の服用方法や注意点など、これまで実際のお店で行なっていた専門家（薬剤師など）とのやりとりを、インターネット（メール）経由で行ないます。薬を安全に使うためには、自分の状態を正確に伝え、分からないことは何でも質問することが重要なポイントです。

TOPICS
話題のしゅん

命を救う方法は、いろいろあります

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。

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？

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。

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ぶせて行なうと安全です。

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

（図2：5770）

《参考 月刊 健》

《足立校生へ 素敵な言葉を見つけました》

よくやってくれるひとには丁寧に 宮崎 駿

ジブリでいつも作業が始まる前に、掃除をしてくれる おじいさんとおばあちゃんがいるんですけど、たぶん一番丁寧なあいさつをするのは 鈴木（敏夫）さんと僕です。

本当によくやってくれるもんねえ。「どうもありがとうございます。おはようございます」って言うと、向こうも「おはようございます」って。ほんとそうなんですよ。

だから、その前を、ボソッとした顔して耳栓なんかして音楽なんか聞いているやつが通るとね、蹴飛ばしたくなるんですよ。お前たちの国は滅びるぞってね。