

ほけんだより 9月

愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

長い夏休みがおわり、2学期が始まりました。みなさん、それぞれの夏休みを過ごすことができましたか？この夏休みで生活習慣が乱れてしまったという人も中にはいると思います。自覚のある人は、少しずつペースを整えて、生活リズムを戻していきましょう。そして、9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症予防と対策をして、暑い日々を乗り切ろう！



今回の夏休みでは、7月末に熊本で地震、8月中旬には千葉で豪雨の災害が発生しました。“自然災害はいつどこで起きてもおかしくない”ことを私たちは十分理解しているはずですが、それでも、今回起きた2つの災害を目の当たりにすると、災害の恐ろしさを感じずにはいられません。今回の保健だよりでは、知っておけばいざという時に役立つ、ケガの手当てと一次救命処置について紹介します。

ケガをしたときは



傷口に砂やゴミがついたままだと、細菌が入り悪化する可能性が！



1. 無理のない範囲で傷口を流水で洗い流します。
基本的に消毒は必要ありません。

2. 洗ったあとは、傷口を乾燥させないよう、ハイドロコイド製剤(キズパワーパッド等)を貼って傷口を保護する。

捻った時は、関節を支える靱帯が傷ついた状態です。骨折している可能性も考え、無理に動かさないようにして、RICE処置をします。

Rest(安静) Ice(冷却)
Compression(圧迫)
Elevation(挙上)



1. 傷口を水で洗い、細菌が入らないようにする。
2. 傷口に滅菌ガーゼ(なければ清潔なハンカチ等)を当て、圧迫する。
3. 5～10分程圧迫したのち、出血の有無を確認し、出血が続く場合は再度圧迫する。



血が出ている傷の手当てをする際は、血液感染を防ぐため手袋を使おう！
手袋がない場合は、ビニール袋でも可！



いちじきゅうめいしよち

一次救命処置をおさらい！

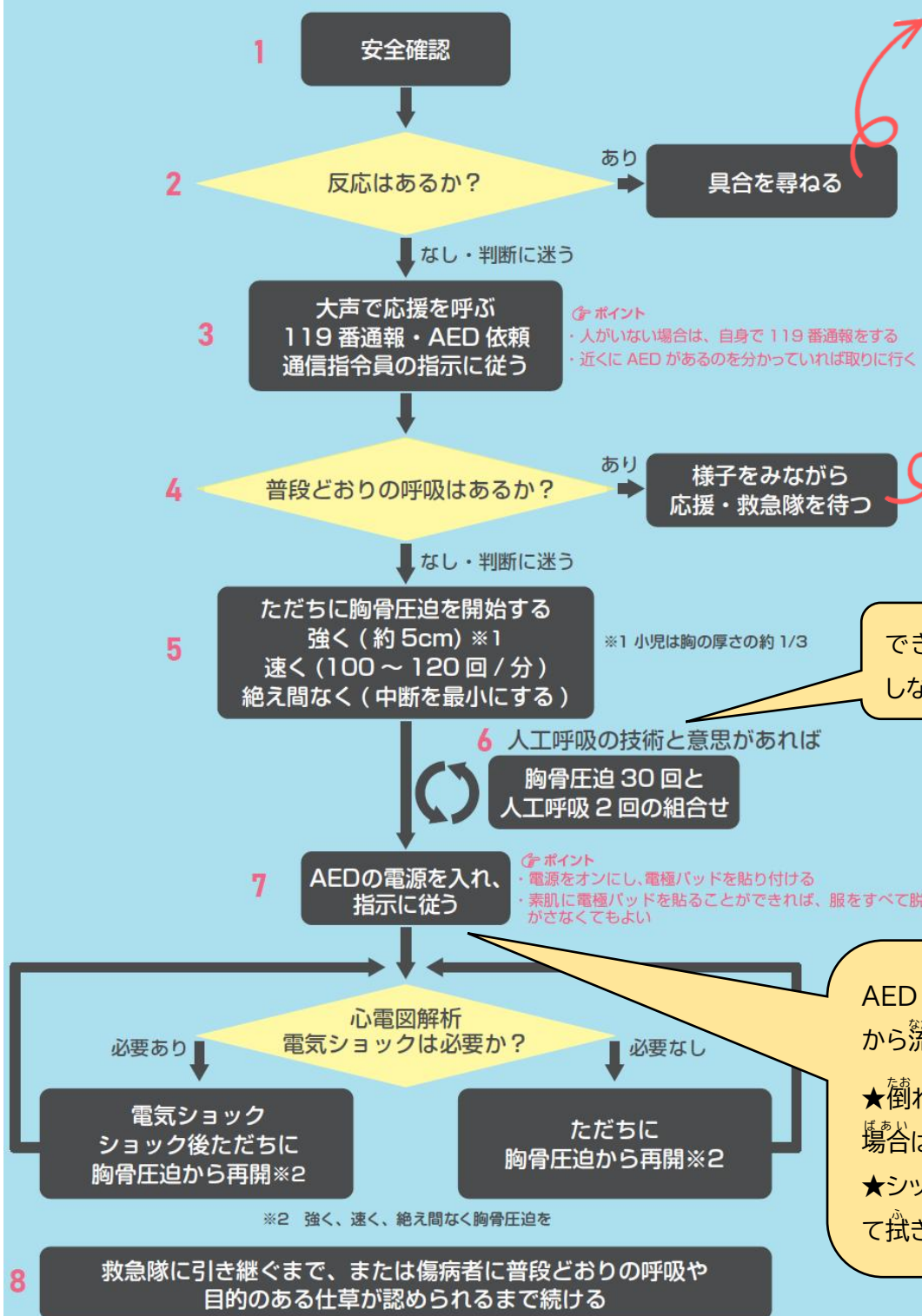


一次救命処置とは、突然の心停止に対して、その場にいる人が行う心肺蘇生や AED の使用などのことをいいます。みなさんの中には、中学校で学んだことがある人もいます。いざという時に大切な命を守るため、今一度確認しておきましょう。



一次救命処置の手順

JRC 蘇生ガイドライン 2025 オンライン版準拠



この時の体位は…

かいふくたいい

回復体位をとる！

→ 嘔吐があった場合、喉や気道を詰まらせるのを防ぎます。



① 横向きにし、下の腕を横に広げる。

② 下あごを前に出し、気道を確保。

上側の手の甲を頬の下に入れる。

③ 上側の足を 90 度に曲げ、前に出し、身体が倒れないようにする。

できれば人工呼吸は
しなくて OK！

AED の電源を入れたら、基本 AED
から流れてくる音声に従う。

★ 倒れている人の身体が濡れている
場合はタオルで拭き取る

★ シップを付けている場合は、はがし
て拭き取る

④ポイント・AED の電源は付けっぱなしで、電極パッドは貼り付けたままにする

参考: 健 2024-12, 1月号、2026-9月号

出典: AED コム