

Health 9月

山口県立岩国工業高等学校 保健室

2学期がスタートし、1週間が過ぎました。みなさん、からだのリズムは戻ってきましたでしょうか？食欲はありますか？自宅での朝の健康観察は毎日実施できていますか？

9月1日は「防災の日」、そして9月は「防災月間」です。今から97年前(1923年9月1日)に発生した【関東大震災】を忘れないために設けられました。『天災は忘れて頃にやってくる』天災による被害を忘れることの危険性を訴えた警句は有名ですね。最近は「数十年に一度の大雨」に相当するレベルが頻発するようになり、これまでの防災の常識が適用しなくなりつつあります。学校でも避難訓練を実施していますが、家庭でもこれを機会に「避難場所」「避難経路」「非常用持ち出しバック」「安否確認方法」等を確認してみてくださいね。

<9月の保健目標>

『規則正しい生活とケガの予防に努めよう』

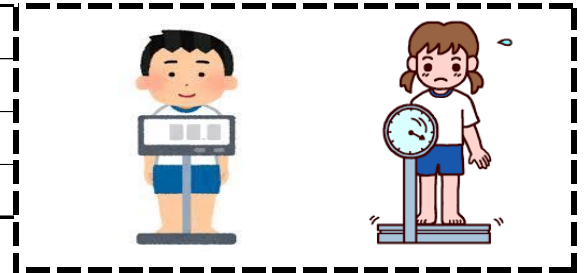


1 身体計測日程

* 定期健康診断日程は8月のHealthに載せています

M1	8月31日(月)
E1	9月1日(火)
U1	9月2日(水)
G1	9月4日(金)

M2	9月7日(月)
E2	9月8日(火)
U2	9月9日(水)
G2	9月11日(金)

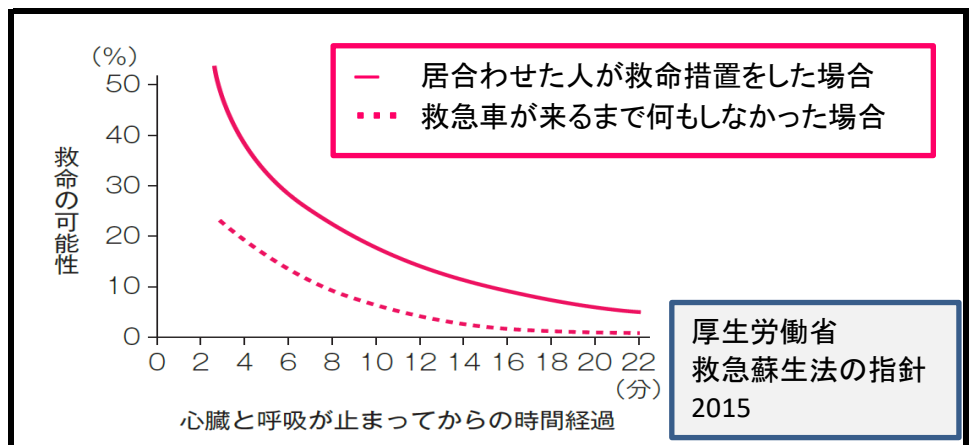


2 救命処置について(改定5版 応急手当講習テキストより)

心臓や呼吸が止まった人の治療はまさに1分1秒を争います。心臓や呼吸が止まってしまった人を救うためには、そばに居合わせた人が直ちに救命処置をすることが大切です。脳は、心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、3~4分以上そのままの状態が続くと回復することが困難になります。心臓が止まっている間、心肺蘇生によって脳や心臓に血液を送り続けることがAEDの効果を高めるとともに、心臓の動きが戻った後に、後遺症を残さないためにも重要です。

命が助かる可能性は時間とともに減っていきませんが、そばに居合わせた人が心肺蘇生を行った場合には、その減り方がずいぶんゆるやかになります。

応急手当が、救命のチャンスを高めます。



<心肺蘇生の手順>

倒れている人を発見
 —安全の確保。—

1 反応があるか肩を叩いて耳元で呼ぶ

—反応が無い。助けを呼ぶ—

2 119番通報。AED依頼。

(必ず指名し、お願いします)

3 呼吸の確認

—呼吸無し(わからない)—

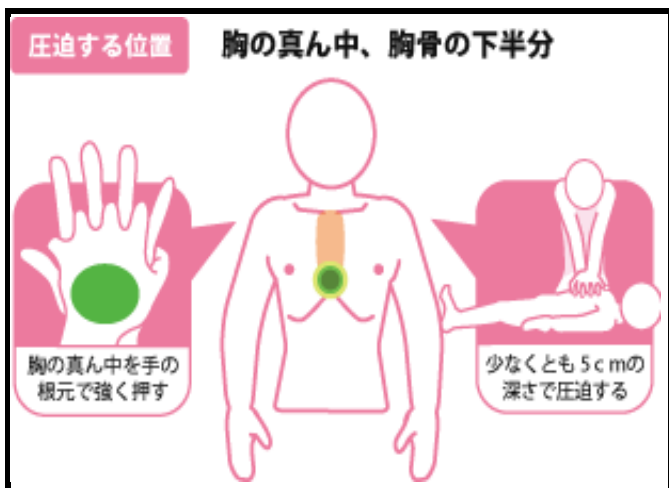
4 胸部圧迫(100~120回/1分間)

—AED到着—

5 AED装着

—電気ショック(傷病者から離れる)—

救急隊が到着するまで、AED音声メッセージに従い胸部圧迫等を続ける



**岩国工業は
 体育館入口左に設置中**



*岩国市では、学校の他に、市役所、公民館、供用会館、各種スポーツ施設、図書館、観光地等に設置してあります。みなさんも、どこにあるか意識して見てくださいね^v^

<対応事例~講習テキストより引用~>

サッカーの試合中に約1~2mの至近距離から相手選手が放ったシュートを、20歳代の男性が体を張ってディフェンスした際に、ボールが胸を直撃しました。その後立ち上がりましたが、すぐに前のめりに倒れ意識を失いました。チームメイトが近づいて呼びかけると、反応が無く普段どおりの呼吸をしていなかったため、審判員や選手に119番通報とAEDを依頼しました。チームメイトは、以前受けた救命講習を思い出しながら心肺蘇生を実施し、AEDが到着後、メッセージに従い電気ショックを実施しました。

その後も心肺蘇生を続けていると、体動や発語が見られるようになったため心肺蘇生を中止しました。救急隊到着時には、会話が可能になるまでに回復していました。

☆岩国工業高校でも、保健体育の時間に心肺蘇生を学んでいます。

★新型コロナウイルス感染症専用相談ダイヤルが開設されました★

専用相談ダイヤル:083-902-2510 毎日24時間専従スタッフによる適切な助言や情報提供を受けることができます。体調が気になる場合はまずこちらに相談してください。