

9月の保健目標 ケガの予防に努めよう

9月9日は「救急の日」です。救急の日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識向上とともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、1982年に厚生労働省によって定められました。救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うこと。特に、急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをすることです。ケガを事前に予防することも大切ですが、いざというときに、自分で手当ができるようにしておくことも大切です。

9月9日は救急の日



自分でできる応急手当

若草中学校の保健室利用の割合を見てみると、ケガでは打撲・捻挫が1番多く見られます。授業中や部活動、休み時間など、いつでも起こる可能性があるケガです。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest（安静）



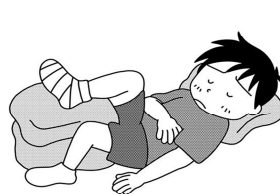
Ice（冷却）



Compression（圧迫）



Elevation（挙上）



～RICE とは～

- RICE は、腫れや内出血を抑えるために行うものです。

R：Rest（安静）患部を動かさない。

I：Icing（冷却）氷で患部を冷やす。

C：Compression（圧迫）

きつくない程度に圧迫。

E：Elevation（挙上）

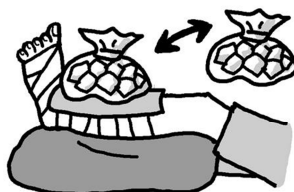
できるだけ心臓よりも高くなるように患部を挙上。

- 冷却時間は10～15分程度です。痛みが取れれば冷却は中止し、また痛くなれば冷やしましょう。冷やしすぎには要注意です。

RICE処置での

冷却・圧迫における注意点

冷やしすぎによる
凍傷に注意！



氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す（感覚が戻ったらまた冷やす）。

圧迫しすぎによる
血流や神経の障害に
注意！



ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

AEDの使い方について学ぼう

●AEDとは？●

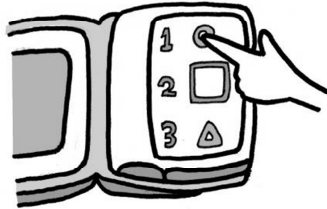
AED（自動体外式除細動器）は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人も使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方法は音声ガイドでされるので、使い方は簡単です。最近では一般の人が実際にAEDで救命する事例も増えました。

若草中学校にも2カ所 AED が設置してあります。設置場所は「職員玄関」「体育館」です。是非確認してみてください。いざというときに誰でも使えるように、使い方について学びましょう。

「もしも」のために AEDの使い方

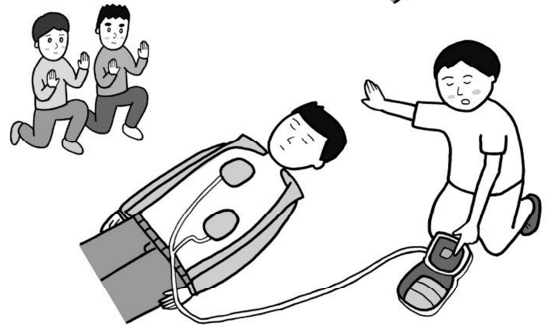
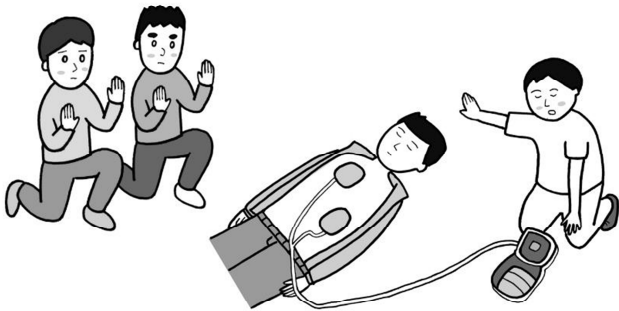
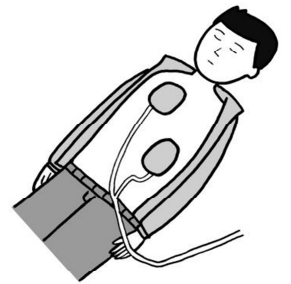
①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

●AEDのQ&A●

参考：日本 AED 財団

Q 倒れている人や現場がぬれている場合、AEDは使えますか？

A 胸のパッドを貼る位置がぬれている場合、パッドを貼る部分とその周辺の水分はタオルなどで拭き取るようにします。なお、地面が濡れていても、周囲の人が感電してしまう危険はありません。

Q 電気ショックの際に、倒れている人に触れているとどうなりますか？

A 感電する恐れがあります。必ず誰にも触れていないことを確認してください。

Q AED 使用後に息を吹き返したり動き始めたりした場合、AEDを外してもいいですか？

A 一度つけた AED は、救急隊員に引き継ぐまで外してはいけません。