

保健だより9月

郡山中学校 保健室
平成29年9月1日

☆☆☆ 「AED」をさがせ！！ ☆☆☆



「AED」は、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。本校では、夏休みに教職員全員で「AEDの使用法」について研修を行いました。心肺停止になったとき、5分以内に「AED」を使うことができれば、生存率が高くなります。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。



☆本校の「AED」は **職員室・校長室前のホール**にあります

☆学校外では「AED」マップを活用

インターネットで「仙台市消防局 救命ナビ」を検索し、「仙台市内 AEDマップ」から、近くの「AED」がある施設を見られます。家の近くならどこにあるか調べてみましょう！

スポーツ外傷は
初期治療

「RICE」

が大切です！！

郡山中学校では、運動部に所属する生徒が多く、部活動中のけがも時々発生しています。「打撲」「ねんざ」「骨折（疑い）」をした場合は正しい応急処置をすることで、内出血・腫れ・痛みをおさえ、回復を早めます。また、けがの悪化を防ぎます。応急処置の基本は「RICE」です。

「安静」



「冷却」



「圧迫」



「挙上」



☆「どれくらい冷やしますか？」

15～20分冷やしたら休けいです。保冷剤をあてすぎると凍傷の危険があります。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みがひくまで続けます。

☆「放っておかない！ 無理をしない！」

痛みや違和感などが続くときは、放置せずに専門医で受診してください。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治るまで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。