

# 保健だより 9月

令和元(2019)年9月2日  
横浜中学校 保健室

夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？ 楽しすぎて、夏の疲れがまだまだ抜けられない人もいるかと思いますが、心も体も学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう！

## 9月1日は防災の日、9月9日は救急の日



AEDをさがせ！

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

▼本校のAEDは 一貫職員室 ・本館事務室前  
食堂の入口 ・長浜グラウンド にあります

▼学校外ではAEDマップを活用  
スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近所などどこにあるかな？ 調べてみましょう。

**誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります！**

～救急車の要請は適切に～

神奈川県では、1日平均1,286件、約1分7秒に1件の割合で救急車が出動しています。しかし、平成29年の救急出動件数469,432件のうち、実際に病院へ行く必要があった人は418,256人で、そのうち201,585人(約48.1%)は軽症の方でした。

救急車は数が限られているため、病気やけがの程度の軽い人を搬送することで、1分1秒を争う重傷者への対応が遅れてしまうこともあります。

**※一刻も早い治療が必要な人のために、救急車の適正な利用にご協力ください。**

## 『救急車を呼んだほうがいいのかな?』と迷ったら

電話から  
**#7119**  
または 045-232-7119

救急受診できる病院・診療所を知りたい **1** 番を選択

今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか **2** 番を選択

インターネットから  
**救急受診ガイド**

緊急性や受診の必要性を確認できます

**横浜市救急受診ガイド** 🔍

※ いざという時に活用できるよう、電話番号をアドレス帳に登録したり、救急受診ガイドホームページをブックマークしておくことをお勧めします。

## 覚えておけば役に立つ！応急手当

### 捻挫・突き指・骨折・打撲



救急搬送

- ・骨が皮膚から飛び出ている
- ・患部が腫れて変形している
- ・手足を動かせない
- ・ショック症状がみられる



こんなときは病院へ

- ・腫れがひどい
- ・痛みが強い、痛みが続く
- ・皮膚の色が変わってきた
- ・患部を動かせない



応急手当【RICE法】

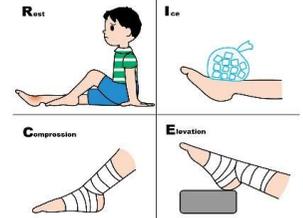
捻挫・突き指・骨折・打撲の応急手当には、下記の処置の頭文字をとった**RICE法**が基本です。

**Rest (安静)**：無理に動かしたりすると、怪我が悪化するため、運動は休止して安静にする。

**Ice (冷却)**：患部の血管を冷やして収縮させることで、内出血や腫れを抑える。

**Compression (圧迫・固定)**：患部の圧迫・固定は痛みをやわらげ、出血を防ぐ。

**Elevation (挙上)**：患部への血流を抑えるため、患部を心臓よりも高く上げる。



### やけど



こんなときは病院へ

- ・痛みが長く続く
- ・大きな水疱ができていて
- ・患部から衣類がはがれない

- ・顔、頭、手のひら、関節部分へのやけど
- ・やけどした部分が化膿した
- ・広範囲のやけど
- ・化学薬品によるやけど



応急手当

- ・流水で痛みが和らぐまで冷やす。衣類を着ているときは、むやみに脱がさずその上から冷やす。
- ・冷水で冷やしたタオルを患部に当て、その上から氷袋などで冷やし続ける。
- ・水ぶくれは破らず、厚めのガーゼで覆い保護する。

### すり傷



応急手当

- ・傷口を水道水で洗う
- ・清潔なガーゼ等で水気を拭き取り、止血する
- ・傷口を絆創膏等で保護する

★モイストヒーリング

傷口は、しっかり覆って潤い(体液)を保つことで綺麗に早くに治ると言われています。そのため、ハイドロコイド素材の絆創膏がオススメです。

### 鼻血



応急手当

- ・座って軽く下を向く
- ・小鼻をつまんで、3分以上強く圧迫する
- ・濡れタオル等で冷やす

**NG ×**

- ・上を向く
- ・首の後ろを叩く

### ハチ刺され



救急搬送

- ・意識消失、呼吸困難、嘔吐、全身のじんましん



応急手当

- ・針が残っている場合は、毛抜やピンセットで抜き取る
- ・血と一緒に毒を出しながら水道水で洗う

**NG ×**

- ・患部を口で吸う