

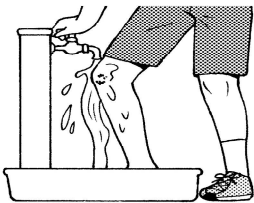
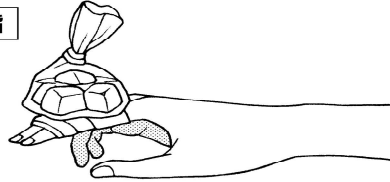
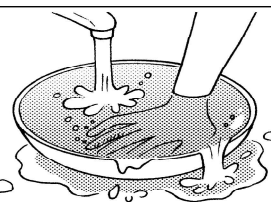
保健だより



8. 9月の目標
けがの防止に努めよう

この時期は肉離れ等のけがが多く発生します。準備運動はしっかりできていますか？防ぐことのできるけがは未然に防止することが大切です。また、簡単なけがの手当を身に付けておくと、いざという時に役立ちます。

自分でできる **応急手当**

すり傷  傷口や周辺の汚れを水道水でよく洗い流します。その後、ばんそうこうなどで傷を保護します。	突き指  受傷した指を、包帯などで隣の指と固定します。その上から氷のうなどで十分に冷やします。
鼻血  軽く下を向いて鼻をつまみます。そのままの体勢で3分ほど様子を見ます。	やけど  すぐに流水で冷やします。または、タオルなどの上から氷水を入れたビニール袋などで冷やします。

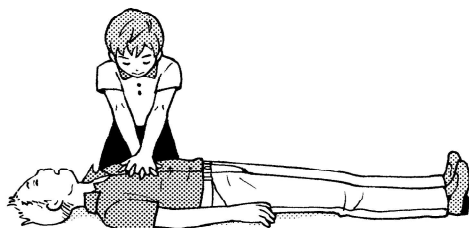
©少年写真新聞社2021

「AED」って何だろう？

AEDとは、心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて心臓の動きを整える医療機器です。玉川中学校にも設置されています。設置場所は、職員玄関に入ってすぐ正面にある柱のところです。倒れている人を見付けたら、ここにあることを思い出してください。

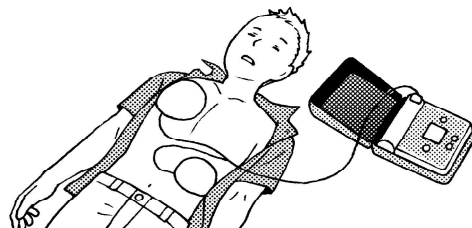
いざという時のために知っておこう 心肺蘇生法

胸骨圧迫



胸骨圧迫は、心臓を圧迫することで、強制的に酸素を含んだ血液を循環させる一次救命処置です。強く（5cm沈むぐらいに）、速く（1分間に100～120回）、絶え間なく行います。

AED



AEDは、異常な状態の心臓に電気ショックを与えて、心臓のリズムを正常に戻すための医療機器です。AEDの電源を入れて胸の上と脇にパッドを貼り、音声メッセージの指示に従います。

©少年写真新聞社2021