

ほけんだより

令和4年9月
茨木市立北中学校 保健室

9月に入り、朝晩は涼しい風が吹いてきて、少しずつ秋の雰囲気を感じられるようになりましたね。2学期はたくさんの行事があり、3年生は進路選択の時期も近づき大忙し。夏の疲れが抜けない人は、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9日は救急の日

9月には、救急に対する正しい知識と認識を広め、意識の向上を目的として、救急の日、救急医療週間が設けられています。そこで、北中ほけんだより9月号では「AEDって、どこにある?」「突然の病気や怪我に迷ったら」「応急手当」の3点をご紹介します。

AEDって、どこにある??

AED(自動体外式除細動器)は、誰かが倒れた時、心肺停止、またはその可能性がある時に、誰もが使うことができる医療機器です。今すぐAEDを使わないと、目の前の人の命が危ない!という時が、あなたにも訪れるかもしれません。それが家族や友達だという時も。



そんな時、AEDがどこにあるか、知っていますか…?

- ★ 北中学校では、正面玄関に設置しています。
- ★ 北中学校校区の公共施設の設置一覧を裏面に載せています。見てみてね!
- ★ 分からない! 思いつかない! ...そんな時はAEDマップを活用しましょう!

インターネットやスマホのアプリでその地域のAEDがある施設を調べられます。

突然の病気や怪我に迷ったら...

病気、怪我などは、突然起こることも多々あります。そんな時、「これって救急車を呼ぶべき?」や、「今行ける病院は?」「応急処置の方法は?」など、意外と迷うもの。そんな時に役立つ情報があるので、ご紹介します。

電話から



救急安心センター
おおさか

#7119

または 06-6582-7119

小児救急
電話相談

#8000

または 06-6765-3650

ネットでの検索



Q全国版救急受診ガイド「Q助」

Q小児救急支援アプリ

→ 怪我や病気の緊急度を判断し、受診までの一助となります

Q大阪府医療機関情報システム

→ 大阪府内の病院情報を検索できます

ただし、明らかな緊急時は迷わず119番通報を!

知っていたら役に立つ! 応急手当

捻挫・突き指・骨折・打撲



- ・骨や腫が見えている
- ・患部が腫れ、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

こんな時は病院へ

- ・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】

Rest(安静) ... 無理に動かすと悪化するので、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、出血を抑える。

Elevation(挙上) ... 患部への血流をおさえるため、患部を心臓より高く挙げる。



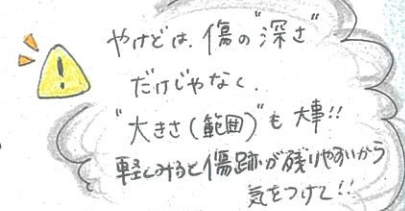
やけど

こんな時は病院へ

- ・ひどく火傷をしたのに痛くない(傷が深いと痛みを感じにくくなります)
- ・大きな水ぶくれができた
- ・衣服などがくっついていて
- ・広範囲のやけど(軽いやけどでも)
- ・患部が白または黒くなった(小さくても)
- ・顔、頭、手のひら、関節部分の火傷
- ・化学薬品による火傷

応急手当

- ・流水で痛みがやわらぐまで冷やす(最低20~30分程度)。
- ・衣服を着たままの火傷の場合、服の上からそのまま冷やす。
- ・水ぶくれは破らず、清潔なガーゼ等で保護する。



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(ティッシュは、繊維が残りますので、出来れば避ける)
- ・傷口を絆創膏等で保護する

※ 傷口が化膿した場合は病院へ

鼻血

応急手当

- ・座って軽く下を向く
- ・小鼻をつまんで、3分以上圧迫する
- ・鼻の上、首の後ろ等を冷やす

※30分以上おさまらない場合は病院へ



ハチ刺され

救急搬送

- ・意識消失、呼吸困難、嘔吐、全身じんましん、過去にも刺されている

応急手当

- ・針が残っている場合は毛抜き等で抜き取る(ガムテープで剥がし取ってもOK!)
- ・患部をつまんで毒を出しながら水道水で洗い流す



北中学校区周辺の公共施設 AED設置一覧

茨木市HPより引用 (平成30年4月現在)

安威小学校	1階職員室前廊下	福井公民館	1階ロビー
福井小学校	1階職員室前廊下	耳原公民館	1階ロビー
耳原小学校	1階職員室前廊下	福井多世代交流センター	1階玄関
北中学校	1階正面玄関	豊川いのち愛ゆめセンター	1階玄関ロビー
福井幼稚園	1階職員室	福井市民体育館	1階玄関ロビー
北幼稚園	1階職員室	豊川コミュニティセンター	1階ロビー
安威公民館	1階ロビー	各消防分署	

などなど…

茨木市HPに茨木市全体の一覧がのっているの、また調べてみてください😊

また、一覧以外にも、駅や、商業施設(イオンやアルプラザ etc.)、病院、高校や大学にも設置されており、AEDの普及率はかなり上がってきています。



いざという時に、「あそこに行けばAEDがある!」と分かったら、誰かの命が救えるかも…。知っていて損はない情報なので、これを機会に知識を増やしておきましょう♪

今日の中川家♪

妹がグズグズ泣いている中、母(私)は「ちょっと待ってや〜」とせかせか家事をしていました。

なのに兄は「ママ〜お菓子ちょうだい♪」とマイペースに言ってきたので、母は思わず、

「もぉ〜! ちょっと、今は空気読んでよ!」とイライラして言い放ってしまいました。

すると兄は

「え、空気? ちょっと待ってな…。」

と言って、その後、起こした行動とは…。?!



おーい!
くうきさん!



どこー!?



くうき〜!!
お〜い!!

リビングの色々な所に向かい、大きな声で「空気」を「よ(呼)んで」ました(笑) それを見て、イライラしていた私も、思わず吹き出してしまいました。