

ほけんだより 9月



令和4年9月2日
川口市立領家中学校
保健室 No. 6

9月保健目標 「けがを予防しよう」

9月9日は「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、救急の日となっています。1982年に厚生労働省によって定められました。

9月の領家中保健目標は「けがを予防しよう」です。この日をきっかけに、救急について、けがの処置についてみんなで関心や理解を深めてみましょう！



友だちがケガをした！どうする!?

! 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

+ 5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

ドニール袋などで手を覆って感染を防ぐ。

! 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

+ 絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！

頭を打ったら必ず病院へ！

! 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

+ ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

過呼吸で死んでしまったりはありませぬ。

! サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

+ まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

プレーを続けること悪化の危険が！

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

応急処置の合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

P **ロテクト** Protect (保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R **レスト (安静)** Rest 楽な姿勢を保つ

I **アイス** Ice (冷却)
氷で患部を冷やす

C **コンプレッション** Compression (圧迫) 患部を圧迫する

E **エレベーション** Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

S **サポート** Support (固定) もしくは Stabilization (安定)
患部を固定して安定させる

～いつ・どこで・何があるかわかりません！いざという時に行動できるように知っておこう！～

領中生のみなさんが安心して学校生活をおくるために・・・

コロナ対策として生徒・教職員みんなで実行すること～2学期～

変更!

朝の健康観察・検温の確認

- ・登校したら健康観察カードを教室にある健康観察カードBOXへ提出しましょう。
※昇降口でのチェックはしません。
- ・学校を欠席する生徒は、Formsで夏休みと同じように健康状態を報告しましょう。
- ★QRコードは健康観察カードにのせています。

不織布マスクの着用

※不織布マスクを推奨します。着用はあくまでも任意です。

手洗い・うがいの励行

換気の徹底



おねがい

風邪の症状やのどの痛みなどがあつたら登校しないように（出席停止扱い）。また、同居する家族の中に発熱等の体調不良者や体調不良でPCR検査・抗原検査を受けた方がいる場合も、その旨を学校に連絡し、登校は控えてください。

「助けて」と言える力 ～困っている人・辛い人いませんか?～



誰かにうちあけてみてほしい



いろんな人がいて
いろんな考えもあつて

相性もあるよ
あきらめないで

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？
実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です！「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えていてくださいね！

保健室にも相談しにきてね！待っています😊

市内に若者のメンタルヘルスに関するお悩みなど、さまざまな困りごとについての相談窓口ができました！

こころサポートステーション

SODAかわぐち

- ☑ 川口市内在住、在勤、在学の概ね
15～35歳が対象(中学生は3年生が対象)
- ☑ 対面で精神科医、公認心理師などがお話を伺います
- ☑ 相談料は無料です
場所：イオンモール川口前川 2階
サイボーホール手前
時間：月・火・木・土 10:00～19:00

こまっていることはなに？

