

# ほけんだより



令和5年9月4日  
中野区立中野東中学校  
校長 久保田 啓介  
養護教諭 菊池 茉璃乃

長い夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりましたね。みなさん、リフレッシュはできましたか？  
久しぶりにみなさんの顔を見ることができ、うれしい気持ちになりました。保健室に来た時や校内で先生を見かけた時は是非夏休みの思い出話を聞かせてください。

9月は期末考査があったり合唱祭の練習が始まったりしますね。生活リズムを戻しつつ、メリハリをつけて取り組んでいきましょう。



## ★4～7月の保健室来室者数★

外科	★4～7月の保健室来室者数★		
1年生：212名	2年生：136名	3年生：113名	
内科	1年生：129名	2年生：134名	3年生：77名

### 【基本的な応急処置】

**Pulse (脈拍)**

**Motor (動き)**

**Sensory (感覚)**



- ①脈拍が触れなくなっていないか？
- ②皮膚の色が悪くなっていないか？
- ③手足や足先にしびれはないか？
- ④触れられた時の感覚が鈍くなっていないか？
- ⑤動かせなくなっていないか？

①②に当てはまっていたら血管が傷ついている可能性があります。  
③～⑤に当てはまっていたら神経が傷ついている可能性があります

**Rest (安静)：** 無理に動かしたり、もんだり、ひっぱってははいけません。

**Icing (冷却)：** 氷水に入れた氷のうやビニール袋(タオルでくるむ)を患部にあてます。15分ほど冷やして感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1日くり返します。

**Compression (圧迫)：** 弾性包帯で軽く圧迫するように巻きます。

**Elevation (挙上)：** 患部を心臓より高くあげます。

## 救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



## 救急車の呼び方



119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



救急ですか？ 救急ですか？

救急です

どうしましたか？

(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります

名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です

## AEDの使い方

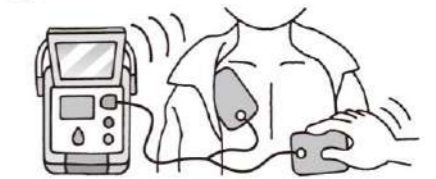


AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

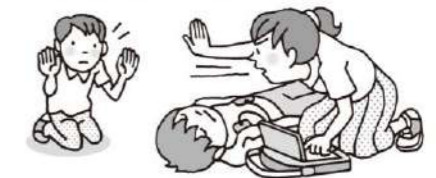
① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。