

令和6年9月24日  
平戸高等学校



担当

1-1 江口 瑠南  
1-1 濱田 琉生

夏休みは生活習慣を乱さずに過ごすことができましたか？2学期が始まり、体育祭や慈眼祭など大きな行事に向けての準備も始まりました。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう！！

## 9月9日は救急の日

9月9日は救急の日でした。今回は、日常的にみられるけがの手当てについて紹介します。

- ・傷ができたとき…まずは、傷に砂やゴミ等の異物が残らないよう水で洗い流しましょう。傷口を洗うことで、傷の周りの細菌を洗い流すとともに、水の冷たさで毛細血管が縮まり、内出血が早く止まります。
- ・ねんざ…痛みを和らげ、内出血、腫れを最小限に抑えて治癒を早める処置とされている **RICE 処置** (Rest=安静、Ice=アイシング、Compression=圧迫、Elevation=挙上) を行いましょう。

4月の救命講習で学んだ『倒れている人を見つけたとき取るべき行動』や、『学校内の AED の設置場所』をみなさん覚えていますか？忘れていた人は今回のほけんだよりで復習しましょう。

- 倒れている人を発見したら…
  - 周囲の安全を確認して駆け寄る
  - 肩を叩きながら呼びかけて意識の確認をする
  - 反応がなかった場合…
    - 119 番通報と AED の手配を周囲に依頼する
    - ふだん通りの呼吸が確認できないときはすぐに胸骨圧迫を開始する
    - ※人工呼吸は行うことが可能なときに実施(胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回)
    - AED が到着したら AED を使用する

学校内の AED の設置場所は…

- 体育館の玄関前
- 事務室横の渡り廊下 の二カ所です。しっかり覚えておきましょう！！



## 保健室より

一学期の最後にみなさんに回答してもらった生活習慣に関するアンケートの結果です。ふだんの自分の生活と見比べながら、振り返りをしてみてください。

☆成長や休養のために睡眠は重要です。最低でも6時間は睡眠を確保しましょう。

☆歯磨きは食後に行わないと、歯垢がどんどん付着します。学校に歯磨きセットを持参し、昼食後忘れずに歯を磨きましょう。

☆自分の生活習慣を整えることが自分自身の健康に繋がります。

