



集中豪雨で、2学期の始業式が一日遅れましたが、お隣の武雄や大町の災害の様子を知るたびに、自然災害に恐怖を覚えます。もう、どこで何があるかわかりません。「備えあれば憂いなし」9月9日は、救急の日でした。そこで、救急処置について、一緒に考えたいと思います。

+++++ これだけはできるようにしよう +++++

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落としします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます



運動前にCHECK



救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのはこんなとき

- ・ 突然倒れた
- ・ 反応がない
- ・ ふだんの呼吸とちがう (しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります!



昼休みに遊んだあと、軽い熱中症のような症状で保健室にきた子どもが数名いました。1学期末からエアコンが入ったので、暑さに弱くなったのかなあと心配しています。これから、運動会に向けての練習時間が多くなりますが、今まで以上に子どもさんの睡眠や食事に気をつけて欲しいと思います。