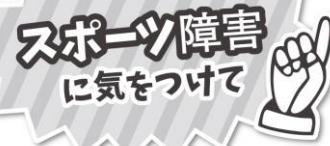


すこやかに

平成30年9月18日
京都市立松尾中学校
保健室 No.13

文化祭や体育祭の練習が始まり、体調を崩している人もいます。「疲れているなあ」という人は、今こそ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。ケガなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



スポーツ障害って？
同じ動きを繰り返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかからって、起こりやすいのです。



1つでもチェックがついたら病院へ

- ◆ 放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。
- ◆ スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に行いましょう。



どんな人に使うの？
倒れて意識のない人に使います。

- どこにあるの？
- 学校の中は、放送室前のロッカー
 - 駅、デパート、大型スーパーなど、たくさん的人が集まる場所。



音声メッセージに従います

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？
反応があれば、そのまま救急車を待ちます。
反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

胸骨圧迫は

強く (胸が約5cm沈み込むくらい)

速く (1分間に100~120回)

絶え間なく (途中でやめない)

腕は垂直におろす

手の平の下の部分 (手根部) で強く押す
指は交互に組むと力が入りやすい



◎人工呼吸ができる場合は
【胸骨圧迫30回】+【人工呼吸2回】をくりかえす

使い方は？

- ① 電源を入れます。
(ふたを開けると電源が入るものもあります。)
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。
1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- ③ AED が電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。

2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫を繰り返します。



応急手当 正しいのはどっち?

きちんと
した知識を身に
つけよう

1 すり傷・切り傷

- A** 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する。

- B** すぐにはんそくこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる。



2 鼻 血

- A** 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく。

- B** 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する。



3 やけどの 対応

- A** すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安。

- B** すぐに薬をぬる。



4 手足のねんざ・打撲

- A** 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする。

- B** 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷で冷やす。



5 つき指

- A** すぐに引っ張って、筋を伸ばす。

- B** けがをした指を、隣の指と一緒にテープで巻いて固定する。その上から、氷で冷やす。



6 足のこむら返り

- A** たたいて冷やす。

- B** 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす。



答: ①A ②B ③A ④B ⑤B ⑥B