

# 保健だより



10月の保健行事  
 8日(金) ニ測定 5年  
 11日(月) ニ測定 12年  
 28日(木) 歯科検診

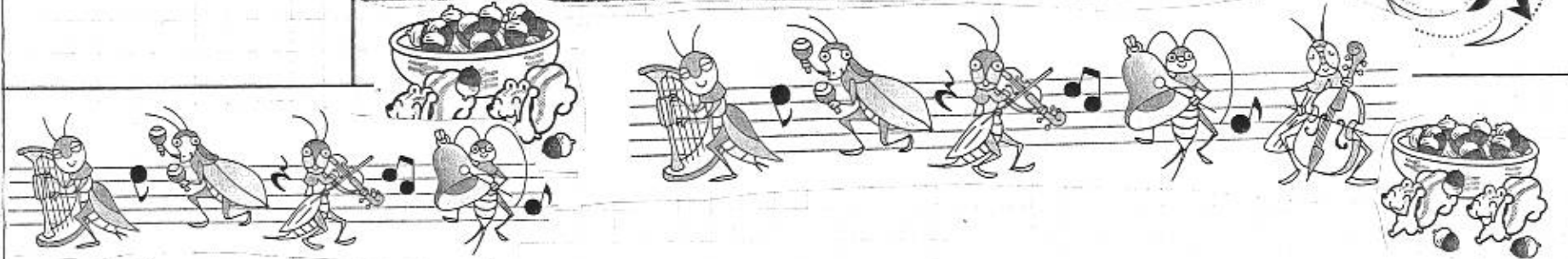
※ニ測定は半そでの体操服が必要です。忘れがゆいかに  
 歯科検診は名札が必要です。忘れがゆいかに!!

朝夕ほんのりと涼しく  
 かり、厳しい暑さはもう  
 やくおさまってきてきました。  
 「天高く馬肥ゆる秋」と  
 いう慣用句があります  
 これば、秋は空がすんで  
 いて、食べ物も豊かに実  
 り、馬も肥え太る」という  
 意味で、秋の気候のよさを  
 を表わしています。  
 気持ちのよいこの季節  
 心も体も……  
 といいたいです。が、コロナ  
 禍、感染拡大防止に  
 努めていただき、ますと  
 ともに、不要不急の外出  
 を控えていただき、まし  
 ますようお願いします。  
 ます。

## 自分でできる! 応急手当 3つのポイント



<p><b>① 洗う</b></p> <p>✦ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>✦ 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p>	<p><b>② 冷やす</b></p> <p>✦ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>✦ つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	<p><b>③ 押さえる</b></p> <p>✦ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>✦ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
---	--	--



## 覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



**もし倒れている人を発見したら**

その場でみなさんにできることがあります。「コール&プッシュ」を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

**コール** 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

**やるべきことは?**

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

**プッシュ 胸骨圧迫**

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は?

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

**胸骨圧迫のポイント**

強 <	胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
速 <	1分間に100~120回のテンポで
絶え間なく	なるべく中断しないように

**プッシュ AED**

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかは機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。