

健康観察を忘れずに！

毎朝の健康観察を忘れていませんか？

【健康観察の内容】

- * 体温の測定（検温）
- * かぜ症状や倦怠感はないか
（発熱・鼻水・喉の痛み・咳など）
- * 食事・休養・睡眠がしっかりとれたか

正しい体温の
はかり方

36°-40°



登校前に体調不調が見られたにも関わらず、検温を忘れる人が増えています。発熱の有無をしっかりと確認しましょう。

また、休養・睡眠不足での体調不良が増えています。早寝をする日を作るなど、自身の生活習慣やスケジュールを見直しましょう。

しっかり睡眠をとって



水分補給や
運動中など、暑い日のマスク着脱も心がけましょう。

まだまだ
熱中症に注意！



※発熱やかぜ症状がある場合は、無理をせずに家庭で休養を取りましょう。
※自分が感染症にかかることだけではなく、相手も感染症にかからないように心がけることが大切です。

友だちがケガをした！どうする！？

廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がつれ、ひとりが転倒した！
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



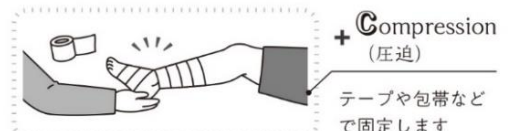
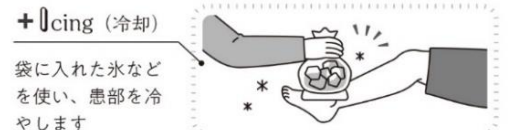
けが予防のコツ



- 朝食を食べる
体や脳がエネルギー不足になると体調不良になりやすく、思うように体が動きません。
- ウォーミングアップをしっかりとる
体を温めて、動かす準備を整えましょう。
- 無理をしない
体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。
- 運動後のケアを忘れずに
ストレッチで筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう。

覚えておこう！
応急手当の
RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

緊急時も正確に

救急車要請を



*119番通報すると「火事ですか、救急ですか？」と聞かれるので「**救急です**」と答える。



*救急車に来てほしい住所を伝える。



*「どこで」「誰が」「けがや症状がどんな状態か」「年齢」を伝える。



*救急車が到着するまで電話職員
の指示を受ける。到着後は救急
隊員に詳しい状況を説明する。
(容体の変化・持病・実施した
応急手当)



覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



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

AEDが到着するまで

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**

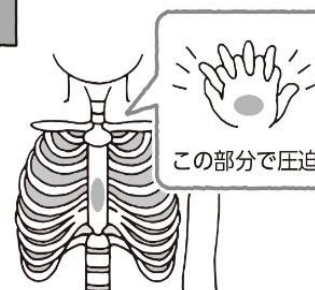


「普段通りの呼吸」の確かめ方は?

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

AEDが到着したら

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。



*知っておこう! オートショック AED

学校に設置してある2台のAEDは、電気ショックの必要があると判断した場合に、「ショックボタンを押してください」と音声ガイドが流れます。しかし、ショックボタンを有さない**オートショック AED**も発売されています。これは、電気ショックの必要がある場合には、患者から離れるよう音声ガイドが流れ、カウントダウン(例:スリー、ツー、ワン)やブザーの後にショックが実施されます。現在販売されているオートショック AED には、ショックボタンが無く、右のようなロゴマークが貼られています。

