

保健だより 9月

豊能町立吉川中学校保健室

9月になっても、日中の気温は高く、朝・夕は涼しいために体調不良を起こしやすくなっています。調子の悪い時は、早めに休養がとれるように気をつけてください。

9月9日 救急の日

救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。

119 緊急通報用電話番号

消防機関につながる緊急用通報用の電話番号で「火事」か「救急」の場合に電話します。

○場所：町名・番地は分かる範囲で伝える。目印になる建物や店名を伝える。

○状況：病人、けが人の性別・様子

○あなたの名前など

※落ち着いて、担当者の指示を聞く。

RICE けがの応急手当て 足をくじく、突き指をしたときに行う。

Rest (安静)、Icing (冷却)、Compression (圧迫)、Elevation (高く上げる)

Rest (安静)

けがをした部分を動かさないようにして、悪化を防ぐ。



Icing (冷却)

氷のうなどを当てて、15～20分間冷やす。炎症や内出血をおさえる。



Compression (圧迫)

伸縮包帯などを巻いて、適度に圧迫する。腫れや出血をおさえる。



Elevation (高く上げる)

けがをした部分を心臓より高くする。痛みや出血をやわらげる。



すり傷、切り傷の応急手当

ここまでは自分でしよう

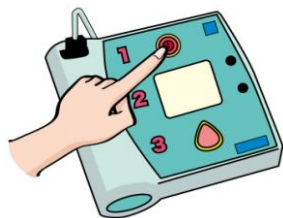
水道の水で洗う：傷口についた汚れを洗い流す

出血しているときは、ハンカチなどで傷口を押さえる



AED 自動体外式除細動器

心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態（心室細動）になったとき、電気ショックを与えて、心臓の働きを元に戻す医療機器。電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作する。



学校では、校長室前に設置しています

BLS 一次救命処置

Basic life Support の略。急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行う応急手当てのこと。心肺蘇生（胸骨圧迫と人口呼吸）を行い、AEDを使用する。

気道確保

胸骨圧迫

人口呼吸

AEDの使用



保護者のみなさまへ

日本スポーツ振興センターの災害共済給付について

学校のクラブ活動や登下校、授業中にケガをした場合や、宿泊行事中に発熱し受診した場合など、医療点数が500点以上・接骨院等で施術料金が5000円以上かかった場合申請できます。「医療等の状況」という用紙をお渡ししますので、病院や接骨院等で記入してもらってください。ケガや発熱をした日から2年を越えると申請できなくなります。

薬局で薬を調剤された場合や治療用装具を使用した場合なども請求できますのでお知らせください。治療用装具については、その制作の装具制作会社、医療器材店または医療機関の領収書の写しが必要になります。

※レンタルの松葉杖は対象外です。

※柔道整復師の指示による治療用装具やスポーツ用品店などで購入したものは対象外です。

※発熱の場合、行事が終了して帰校または帰宅後に症状が顕著に現れるケースで、行事中に風邪の前駆的症状が認められ、遅くとも翌日中に受診したものに限りです。

※入学試験（願書提出を含む）は、学校がその責任と指導体制の下に計画し、学校の教育計画に位置付けて、教師の引率監督の下に受験する場合は、学校の管理下とすることとしています。

※総合病院の初診時保険外併用療養費は、給付の対象外です。