



令和6年9月9日(月) 西目中学校 保健室

# 季節の変わり目 感染症に注意

朝夕涼しくなり、秋の訪れを感じますね。昼と夜の気温差、天候による気温差から体調を崩しやすい時期です。市内でも新型コロナウイルス感染症が流行しています。手洗い・うがい・換気など、基本的な感染症対策に取り組みましょう

## ！ 知っておこう！

9月9日は救急の日。怪我をした時に最も重要なことは、正しい応急処置を迅速に行うことです。みなさんは、自分や友達が怪我をしたとき、正しく対処できますか？

### 応急手当+

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上げます。
- 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。

ビニール袋などで手を覆って感染を防ぐ！

**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！

頭を打ったら必ず病院へ！

**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。

過呼吸で死んでしまうことはありません！

**サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、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。

プレーを続けると悪化の危険が！

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

応急手当は、あくまで「この場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

## 覚えておこう！

- 【AED】 保健室前廊下
- 【車椅子】 保健室
- 【担架】 保健室、2階学習室、3階学習室
- 【嘔吐処理セット】 食堂、各階水飲み場

