



令和5年9月1日 茂木中学校

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活習慣を朝型にもどし、充実した2学期になるよう体や心を整えましょう。

9月9日は救急の日

いざというとき、すぐに動けるよう応急手当の方法など覚えておきましょう。

応急手当3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方覚えておきましょう。
 応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う	すり傷
	傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう
冷やす	ねんざ、打撲、突き指
	ビニール袋に入れた氷などで冷やそう
押さえる	切り傷
	清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

覚えておこう! RICE

「RICE」はおさけうてあて 応急手当の 基本の かしらむじ 頭文字です。

- Rest (安静)**

 安静にして動かさない
- icing (冷やす)**

 痛いところを冷やす
- Compression (圧迫)**

 おさえて圧迫する
- Elevation (挙上)**

 心臓より高くあげる

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- AEDの電源を入れる。
- 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

本校では、AEDは、生徒玄関口に、担架は2階相談室側踊り場に設置予定です。(担架置き場は新しく設置します) ぜひ一度、確認をしておいてください。

☆生理用品について

学校では、急に月経が始まったり、生理用品を忘れてきたりした場合など不測の事態のために生理用品を準備しています。基本的には自分で準備をして学校に持参することが望ましいのですが、困ったときには、保健室へ気兼ねなく相談してください。

