

♪ 9월보건의소식 ♪

★다치면 자기가 할수 있는 응급처치★

発行：医協西日本医療部
幼稚班・初級部用
2017年9月保健だより

ケガをしたら 自分 ^で できる応急手当		
✕ やってはいけないこと ◎ やってほしいこと		
すり傷 ぐらうんどでこけちゃった	きり傷 カッターナイフで切っちゃった	つき指 ボールがあたった
✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す	✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる しゅっけつおちるときは病院へ	✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定 はれや痛みがひどい時は病院へ
さし傷 木の小さなとげがささった	さし傷 さびた釘をふんでしまった	やけど 熱いお湯が手にかかった
✕ よごれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ	✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く 破傷風の危険があります	✕ 氷を直接あてる ・すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす 水は強くあてずにやさしく
鼻血 急にでてきたよ	目にゴミ なにか目に入った	ねんざ 足をひねっちゃった
✕ 上を向く ・首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ	✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す	✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる ◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす

★운동이 활발해지는 가을철 사고조심!!★

うんどうが 楽しくなる あき...ケガにちゅうい!

❁ すいみんを じゅうぶんに とる	❁ てあしの つめ を みじかく きる	❁ あさごはんを しっかり たべる
❁ じゅんぴ うんどうを する	❁ じぶんの あ しに あった くつを はく	❁ こまめに すいぶんを とる

♡ 생활리듬을 바로 세워보세요!♡

なつやすみあけに おおい けんこうトラブル2つ!!

【ふくつう】★おなかいたい...	【づつう】★あたまいたい...
● つめたいものを たべすぎていませんか? ● ひさしぶりの がっこう・えんで きんちょうしていませ んか? ● なつやすみのせいかつリズムが まだ のこっていませんか?	● なつやすみのあいだに たくさん よふかし していませんか? ★ このじきに あたまが いたくなる ひとは ほとんどが すいみん ぶそくです...
生活リズムや食生活をしっかり整えて リラックスする時間をつくりましょう	



♪ 9월보건소식 ♪

★혹시나 곁에 있는 사람이 갑자기 쓰러지면??★

発行：医協西日本医療部
中高級部生徒用
2017年9月保健だより

★피로만땅 쌓이고 있는 동무에게★

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

そんなぐったりさんへ

..... そのぐったるりの原因は ?

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



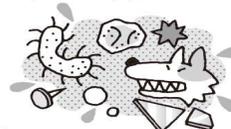
..... ぐったるりをやっつけるために!

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとうろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



★★★ ただのすり傷・切り傷?でもこんな時は病院へ ★★★

傷 ロが汚染されている
どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配



水 で洗っても石やガラスが取れない
無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう

キ ギギザの傷
化膿しやすく治りが遅い

血 が止まらない
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも

動 物や人にかまれた
感染症が心配です

い つまでも痛い
傷の中に石やガラスが残っているかも



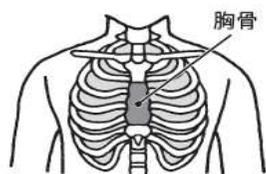
イザというときのために >>>>>

きょう こつ あっ ぱく 胸骨圧迫

Q & A

Q. 圧迫する場所は?

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 胸骨圧迫って?

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は?

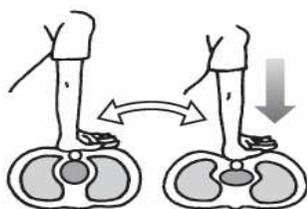
A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押ししまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。



この部分で圧迫

Q. 圧迫の仕方は?

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ

成人は約5cm
子どもは胸の厚さの約1/3

圧迫のテンポ

100~120回/分

一般人の心肺蘇生で生存率約1.8倍!

心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。
(参考：消防庁「平成28年版 救急・救助の現況」)



BPM100~120の曲を探そう

「1分間に100~120回と言われてもわからない!」という人は、同じくらいのテンポの曲を頭の中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」+「曲」などで検索してみましょう。

