

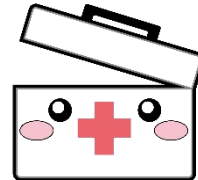


R7. 9. 1
石橋中学校 保健室

夏休みが終わり、2nd ステージが始まりました。夏休みはどのように過ごしましたか？勉強を頑張った人、部活動を頑張った人、友達と遊んだ人などさまざまだと思います。それぞれが充実した夏休みになっていたらいいと思います。

まだまだ暑い日が続きます。体調を崩しやすい時期ですので、夏休みモードから学校モードに切り替えて、生活リズムを整えましょう。

9月保健目標：自分でできるけがの手当てを知ろう



9月9日は救急の日です。救急の日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識向上とともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として定められました。突然のけがや病気の際に重要になるのが応急手当です。万が一のことがあった時にすぐに対処できるように、応急手当の方法を確認しておきましょう。

覚えておこう！

けがの手当の基本は、“RICE”

～内出血を抑えることが、早く治すコツです～

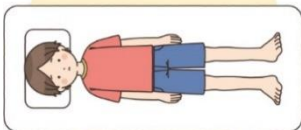


R

Rest

（安静）

無理に動かさず、運動を休止して安静にします。



I

Ice

（冷却）

患部の血管を冷やして収縮させることで、内出血や腫れを抑えます。



C

Compression

（圧迫）

患部を圧迫・固定し、痛みを和らげ、出血を防ぎます。

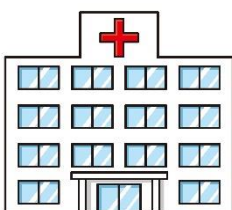


E

Elevation

（挙上）

患部への血流を抑えるため、患部を心臓より上に上げます。



こんな時は病院へ・・・

- ・腫れがひどい
- ・痛みが強い
- ・痛みが続く
- ・皮膚の色が変わってきた
- ・患部を動かせない

～救急車の要請は適切に～

高齢化が進み、救急出動件数・救急搬送人員数は年々増加し、救急医療が逼迫した結果、傷病者の搬送先がなかなか決まらない救急搬送困難事案が発生しています。一方搬送された人のうち、4割程度が入院加療を必要としない軽症と診断されているそうです。ちなみに、近隣の宇都宮市では、1日平均約75件、19分に1回の割合で出動しています。

救急車の台数は限られているため、病気やけがの程度の軽い人を搬送することで、1分1秒を争う重傷者への対応が遅れてしまうこともあります。

※一刻も早い治療が必要な人のために、救急車の適正な利用をお願いします。



「救急車を呼んだ方がいいのかな？」と迷ったら・・・

**とちまる救急安心
電話相談**

救急車を呼ぶか迷ったら

大人は **#7119**
電話は 028-623-3344

子どもは **#8000**
電話は 028-623-3511

開設時間
月～金 16時～翌朝10時
土日祝 24時間(10時～翌朝10時)

※相談者の参考として
いただくための助言で
あり、医療行為ではあり
ません。
※搬送依頼外はかかり
つけ医や近隣の医療機
関へご相談ください。

とちまるくん(救急車)

経験豊富な**看護師**さんが
ご家庭での対処方法や
救急医療受診の目安などを
アドバイスするまる

栃木県 保健福祉部 医療政策課 医療体制整備担当
〒320-8501 宇都宮市塩田1-1-20 TEL:028-623-3157

病中
は
こちら

電話

全国版救急受診アプリ

Q助
きゅーすけ

症状の緊急度を素早く判定!!!
救急車を呼ぶ目安に!!!

消防では、症状の緊急度判定を支援し、対応できる医療機関の情報を提供するため、緊急医療受診アプリ「Q助」(登録済医療機関)をもとに全国版救急受診アプリ「Q助」を開発しました。

スマートフォンアプリ

総務省消防庁「Q助」案内サイト
<https://www.kita.go.jp/mednet/hospital/>
kita119_01_kyokyo_app

総務省消防庁

携帯アプリ

AEDの設置場所について

AEDとは、心臓が痙攣し、血液を流すポンプ機能を失った状態になった心臓に対して、電気ショックを与えて正常なリズムに戻すための医療機器です。操作方法を音声でガイドしてくれるため、誰でも正しく使用できます。AEDのある場所は覚えておきましょう。石橋中学校は、どこに設置してあるか知っていますか？職員室前廊下に設置してあります。万が一に備えて場所を覚えておいてください。



まだまだ熱中症に注意!



保護者の方へ

- ・夏休み中にむし歯などの治療が済んでいましたら、「受診報告書」を担任に提出してください。
- ・まだまだ暑い日が続き、熱中症に注意が必要です。学校でも水分補給をこまめに行うよう指導していきますので、水筒の持参にご協力をお願いします。