



すまいる

NO.13

令和8年9月9日発行
和琴小学校 保健室
養護教諭 荻野 真花

9月の保健目標

けがを予防しよう



9月9日は「救急の日」です。9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせからできた記念日で、「救急について知ろう!」という目的があります。救急とは、大変なことが起きたときに救うことです。例えば、周りの人がケガをしたときや具合が悪くなったときに、応急の手当てをします。みんなにもできることがたくさんあります。ぜひ覚えておきましょう。



大ケガにつながる危険な場面。ケガをしないために、安全にすごそう!



廊下を走って...



遊具で危険な遊び方...



歯みがき中に歩いて...

ケガをしたときは...



きれいなガーゼを当てて押さえる



動かさないようにして冷やす



水道水でよく洗う



水に顔をつけてまばたきをする



水道水でよく冷やす

倒れている人を見かけたら...

AEDについては、裏面を見てね。



周りに助けを求める



119番通報



AEDを使う



心臓マッサージをする

指から血が出た！ 正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで
血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて
強く押さえる

正解は2。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・
止まらないときは
すぐに保健室へ



その
楽観視
危険
です！

活動などで転倒して
頭を強く打ったとき
「痛くないから大丈夫」と
楽観視するのは禁物です。



直後は元気に見えても、数時間から数日経って症状が急変することもあるのが、頭部打撲の怖さです。運動を続けて悪化した例も。打った後は無理をせず安静に過ごし、経過を観察しましょう。

頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など

もし危険なサインが一つでも現れたら、ためらわずにすぐ病院を受診、または救急車を呼んでください。



知っておこう！

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法をご紹介します。



AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。



「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてください。ださね。



AEDって？

心臓が正しく動かなくなったときに、電気ショックを与えて正しい動きに戻す機械。



子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1

父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につなげた（2019年7月）。

事例2

中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。



これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。



右の事例のように、AEDは誰でも使えるものです。職員室にもあるので、見たい人はぜひ見に来てね。