



《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

朝晩は涼しい風が吹き、秋の気配が感じられるようになりました。長かった夏休みもあつという間に終わり、1学期後半がスタートしました。休み中の生活リズムから抜け出せず、寝不足になっていたり、疲れがたまったりしていませんか？体と心を学校モードに切り替え、けがや熱中症に注意しながら過ごしましょう。



し 知っていますか？いのち すく 命を救う **AED**!!

問題1 どんな時にAEDを使うでしょうか。

- ① 手足が動かないとき ② 意識がないとき ③ 声が出ないとき

問題2 学校には、どこにAEDが置いてあるでしょうか。

- ① 保健室 ② 職員室 ③ 体育館



こた 答え

問題1 ②意識がないとき

AEDは、止まった心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きをもとに戻すための機器です。意識のない人に使います。学校はもちろん、駅やデパートなど人が多く集まるところに置いてあります。

問題2 ③体育館

学校では、体育館の南側（校庭側）の入り口に設置してあります。

使い方はとても簡単！ふたを開けると、音声流れます。音声指示の通りに操作するだけです。誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDで命を救ったという事例も増えてきています。

※緊急時以外は、AEDには絶対に触らないようにしましょう！

9月9日は救急の日

9月9日は「9」が2つ並ぶことから「救急の日」とよばれています。けがをしたときに慌てないようにするためにも、「もしも」のときのために、手当ての仕方を覚えておくことはとても大切です。保健室に来る前に、最初に自分に出来る手当てをしておくこと、その後の処置もスムーズに行えます。

自分でできる応急手当！～保健室に来る前にしてほしいこと～

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！



突き指・捻挫・打撲・骨折の時は⇒

RICE処置

RICE処置とは、肉離れや打撲、捻挫など外傷を受けたときの基本的な応急処置方法です。

◇Rest(安静)

◇Icing(冷却)

◇Compression(圧迫) ◇Elevation(挙上)

の4つの処置の頭文字から名付けられました。

早期にRICE処置を行うことで、内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。



安静

おちついてうごかさない

R

冷却

ひやす

I

圧迫

テーピングなどでおさえる

C

挙上

しんぞうよりうえにあげる

E