みんなげんきね 9月号



令和８年９月３日（火）峰小学校　保健室

楽しかった夏休みが明け，１週間が経ちました。疲れはでてきていませんか？９月はシルバーウィークもあるので，休日に心と体を休ませながら，もとの生活リズムに戻せるといいですね。

９月９日は「救急の日」です。けがをしたときには，早めに手当てをすることが肝心です。今月号では「RICE処置」や「AED の使い方」を知って，いざというときのために，ぜひ覚えておきましょう。

今月の保健目標　大きなけがを防ごう

9月9日は「救急の日」



RICE処置って知ってる？

ねんざや突き指，打撲（うちみ）などのケガをしたときの応急手当のことです。

- R　安静：動かさない
- I　冷却：冷やす
- C　圧迫：包帯などで圧迫する
- E　挙上：心臓よりも上にあげる

ケガをしてすぐにRICE処置を行うことで，痛みや腫れを軽減することができます。



安静 Rest　冷却 Icing　圧迫 Compression　挙上 Elevation

頭文字をとって RICE（ライス）処置と言います

保健室に来室するケガで一番多い「擦り傷」

擦り傷の手当てで大切なのは，「消毒」よりも「水道水できれいに洗い流すこと」です。土や砂などの汚れをしっかり洗い流すことで，跡にのこりにくくなります。

しっかり洗ってから保健室に来てくださいね。



重要！AEDの使い方

心臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が２倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

1. **電源を入れる**
   （ふたを開けただけで電源が入るものもあります）
2. **電極パッドを胸に貼る**
3. **心電図の解析を待つ**
   （電極パッドを貼ると自動的に始まります）
4. **電気ショック**
   - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
   - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
5. **胸骨圧迫とAEDをくり返す**
   （２分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）







mission!

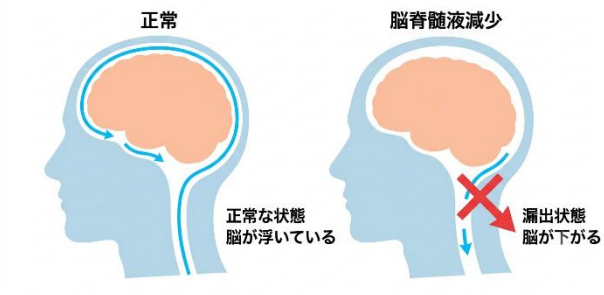
クイズ！　峰小の AED は　どこにあるでしょう？

①　昇降口
②　職員室
③　保健室
④　体育館

答え　体育館
体育館の入り口に設置してあります。
ブルーの期間は、職員室又は
プールサイドに移動しています。

保護者の方へ

のうせきずいえきげんしょうしょう
『脳脊髄液減少症』を知っていますか？



脳脊髄液減少症とは・・・
脳や脊髄は、保護する液体（髄液）の中に浮かんでいます。この液体が、交通事故やスポーツの衝撃などで外に漏れ出してしまうことで、脳の圧力が下がり、さまざまな体調不良を引き起こす疾患です。

症状 〉〉起き上がると頭が痛くなる，くびが痛い，めまい，耳鳴り，聴力の低下，吐き気や嘔吐，目がぼやける，まぶしく感じる，だるい　など，様々な症状があります。

朝，頭痛で起きることができず，立ちくらみやめまいなどの症状が出るため心因的なものや「なまけ」と誤解されやすいのが特徴です。
また，症状が似ていることから，「起立性調節障害」の診断に隠れていることもあります。
県内で「起立性調節障害」として治療をしていたお子さんが，なかなか症状が改善されなかったため，「脳脊髄液減少症」として治療を開始したところ，症状が劇的によくなった事例があるようです。

病気の相談や詳細脳脊髄液減少症対応可能な医療機関につきましては，県の HP に記載されていますので，ご確認ください。

生活習慣チェックについて

夏休み明けの生活リズムを整えることを目的に，「生活習慣チェック」を実施します。８月３１日～９月４日までの５日間です。お子さまの生活習慣について一緒にご確認いただき，最後におうちの方からひとことをご記入いただきまして，９月８日（火）までにご提出をお願いいたします。

宇都宮市つながりサポート女性支援事業　「生理用品の配置について」

宇都宮市では，「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」の一環として，学校の児童用トイレに生理用品を配置しています。本校では，北校舎の２階と３階に配置しております。
お子さまが自由に使用できるものです。保健室にも常備しており，困ったときにはお渡しできますので気軽にお声がけください。

宇都宮市つながりサポート女性支援事業
宇都宮市女性相談所　028-636-5731
■相談時間　火曜日から土曜日　午前９時から午後５時まで
（注意）祝日・年末年始はお休みです。月曜が祝日の場合、火曜日もお休みです。
■場　　所　宇都宮市明保野町７－１　男女共同参画推進センター「アコール」内
■相談方法　電話または面談（面談は要予約）

