

ほけんだより



令和4年9月9日

陽北中学校

No.6

簡単な応急手当の仕方

《9月9日は救急の日》

年に一度は、家の救急箱のチェックをすることをお勧めします。湿布や絆創膏などのよく使うものを補充したり、使用期限が切れている薬などを新しくしてください。本当に必要な時に、使えないと困ります。簡単な応急処置の仕方も覚えておくといいですね。

応急処置

ケガ **RICE** と **FIRE** **熱中症**

Rest 〈安静〉	安静にして患部を動かさない	Fluid 〈輸液・補液〉	水分・塩分を補給する
Ice 〈冷却〉	アイスパックや氷のうをあてる。冷やしすぎに注意	Ice 〈全身冷却〉	太い血管（首・わき・足の付け根）を中心に冷やす
Compression 〈圧迫〉	包帯などで押さえる。止血効果もある	Rest 〈安静〉	涼しい場所で寝かせる
Elevation 〈挙上〉	患部を心臓より高い位置に。痛み・腫れが軽減できる	Emergency 〈緊急事態の認識〉	症状が改善しなければ早めに救急車を要請

新型コロナウイルス感染も最近減少に転じてきましたが、まだ**市内の医療機関もひっ迫した状態**が続いています。救急搬送の際に、**病院の受け入れ先の決定に時間がかかる**ことも増えています。医療のひっ迫を軽減するためにも、**救急外来・救急車の適正な利用**に努めましょう。またそのためにも出来る限り、**けがや病気を予防**しましょう。

9月はがん征圧月間です

《がんってどんな病気？》

がんは**正常な細胞の遺伝子が傷ついてがん細胞に変化**し、そのがん細胞が無秩序に増殖して、体の各器官の働きをおかしてしまう病気です。日本人は2人に1人の割合で、がんにかかります。しかしがんは決して不治の病気ではなく、**早期発見・早期治療によって多くが治る病気**になってきています。

《がんを防ぐための新 12 か条》

- 1 たばこを吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 **バランスのとれた食生活**を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度な**運動**
- 8 適切な**体重維持**
- 9 **ウイルスや細菌の感染予防と治療**
- 10 定期的な**がん検診**を
- 11 身体の異常に気がいたら、**すぐに受診**を
- 12 正しいがん情報で**がんを知る**ことから

※ この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

《HPVワクチンについて》 ～ 子宮頸がんを予防するために ～

日本では毎年、約 1.1 万人の女性が**子宮頸がん**になり、2,900 人の女性が亡くなっています。**子宮頸がんの主な原因は「ヒトパピローマウイルス」の感染**によるもので、HPVワクチンの接種によって50～70%予防できると言われています。**小学校6年～高校1年相当の女子は、2種類のHPVワクチンを公費(無料)で受けられます**。希望する人は、おうちの人と相談してみてください。なお、**20歳を過ぎたら2年に1回は子宮頸がんを受けることが大切**です。

この中で一番効果的な
予防法は

たばこを吸わない

ことです。

たばこはあらゆるがん
の原因となることが
わかっています。

