

ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和5年9月5日

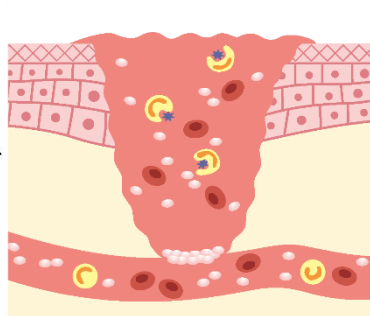
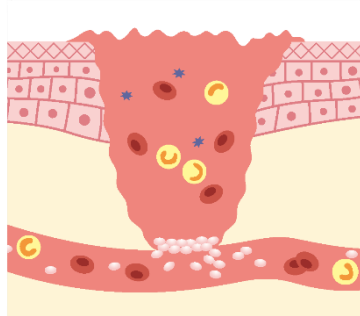
9月9日は^{なお}救急の日。私たちが生まれながらに持っているけがや病気を治す力や仕組み(=^{ちゆ}自然治癒力)を体にどれくらい持っているかで、治り方が違ってきます。自然治癒力を高めるためには十分な^{きた}栄養(=バランスのとれた食事)、体を鍛えて血液の流れをよくすること(=運動)が必要だと言われています。つまり、きちんとした生活習慣を日ごろから続けることが病気やけがを早く治すことにも繋がるのです。夏休みで乱れがちな生活習慣を整えて、2学期も元気に登校してくださいね。

よくある「すり傷」「切り傷」… ^{なお}けがが治る仕組み

血小板が傷口に集まり、
血を固める

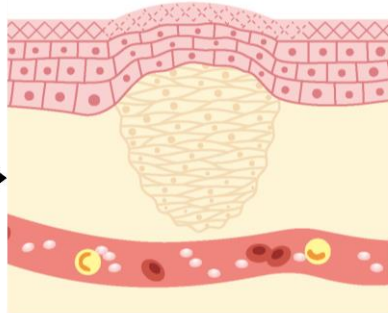
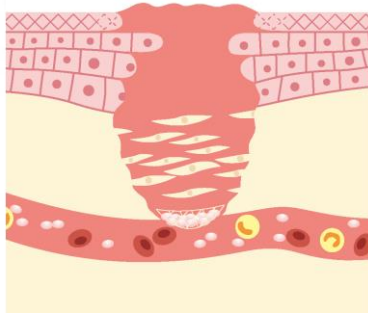
白血球が細菌をやっつける

すり傷や切り傷などで出血した場合、傷口には血液の中の血小板が集まって血を固め、出血は自然に止まります。血液中の白血球は、傷口から入ってきた細菌をやっつけます。そして、傷口には新しい皮膚の細胞が作られて、傷が治っていきます。



新しい細胞がつくられる

新しい皮ふになる



ポイント



きれいに傷口を治すためにも、けがをしたときは水道で、砂や汚れが残らないようにしっかり洗い流しましょう。

出血が止まらないときは傷口を清潔なハンカチなどでしっかり押さえて止血します。



学校・よく行く場所… **A E D** はどこにある？

みなさんは学校のAEDがどこにあるか、覚えていますか？また、どうしてその場所にあるのかを考えてみてくださいね！



事故や災害は、いつ、どこでも起こる可能性があります。家族や友達…一緒に過ごしていて、突然けがをしたり病気になったり、ということも。その時にAEDがどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの大人に教えたりすることで「いのち」を助けられるかもしれません。いつか自分も使うかもしれない物として、よく行く場所についても調べておくようにしてほしいと思います。

そもそも**AED**って何？

心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態になっている心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための機器です。けいれんしている心臓を、**正常な状態に戻す唯一の方法**は、「**心臓への電気ショック=AEDの使用**」です。

この電気ショックは救急隊も出来ますが、どんなに早くても救急車が到着するまで7分程度かかるため、早く電気ショックを行うことができるよう、**誰にでも使える AED** の使用が必要となりました。

ちなみに…

富木島中学校のAEDは体育館の入り口と職員室内の2か所に設置してあります。人が倒れて意識がないときや、先生に「AEDを持ってきて！」と言われたときなどすぐに取りに行けるよう、覚えておいてくださいね。



スクールカウンセラー来校日

週に1回程度、木曜日にカウンセラーの鎌田先生が来校されます。

希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

9月

7日、14日、21日



10月

5日、12日、19日、26日

