

保健だより 9月



平成29年8月31日
高岡市立戸出西部小学校

2学期がスタートしました。この時期は、暑くなったり涼しくなったりと気温の変化が大きいこともあり、体調管理には十分な注意が必要です。お子さんが「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活が送れるよう、ご家庭でのご配慮をよろしくお願いします。

9月9日は「救急の日」 9月3日～9日は「救急医療週間」です。



救急医療週間には、救急業務の普及啓発運動が全国的に実施されています。いざというときのために家族みんなで、AEDの使い方と心肺蘇生法を身に付けましょう。

市内の小・中学校や高等学校、公民館など多くの人が入り出る公共施設には、AEDが設置してあります。本校の場合、AEDは体育館と1階ワークスペース付近の階段下の2カ所に設置してあります。ご来校の際には、AEDの設置場所を確認しておいてください。AED（自動体外式除細動器）は、操作方法を音声ガイドしてくれるため、誰でも簡単に使用することができます。また、心臓の動き（心電図）を自動解析し、電気ショックが必要な方にのみ電気ショックを流す仕組みになっているので安心です。

心肺蘇生法の手順

- 1 意識の確認 耳元で声をかけ、軽く肩をたたき、反応を確認する。
- 2 助けを呼ぶ 119番通報とAEDの手配をし、その後心肺蘇生法を開始する。
- 3 呼吸の確認 傷病者の胸と腹部の動きを見て、普段どおりの呼吸をしているか、10秒以内で確認する。
- 4 胸骨圧迫 普段どおりの呼吸がなければすぐに胸骨圧迫を行う。胸の真ん中を重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫する。1分間に少なくとも100～120回以上のテンポで、30回連続で圧迫する。
- 5 人工呼吸 胸骨圧迫を30回続けたら、その後気道確保をして、人工呼吸を2回行う。気道確保を行い、額に当てた手で傷病者の鼻をつまむ。口を大きく開けて傷病者の口を覆い、約1秒かけて吹き込む。いったん口を離し、同じ要領でもう一回吹き込む。

※ 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30：2のサイクル）を救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続ける。

2学期の健診・検査日程

9月1日（金）身体測定・視力検査 1年・特支	8日（金）身体測定・視力検査 6年
4日（月）身体測定・視力検査 2年	12日（火）血圧測定 4年
5日（火）身体測定・視力検査 3年	29日（金）たかおかキッズ健診 4年
6日（水）身体測定・視力検査 4年	11月1日（水）就学時健康診断 13：10
7日（木）身体測定・視力検査 5年	