

ほげんだより



豆知識!



9月10日は月が最も美しいとされる「芋月」。
平安時代には貴族たちが月を愛でて宴を催したと
言います。それも空の月ではなく、水面やお酒の杯に
映った月を楽しんでいたのだとか。鈴虫の澄んだ声が
響く秋の夜長は、月を眺めて大昔の人たちに思いを
馳せせるのも楽しいかもしれませんね。

。スポーツの秋、怪我に要注意!

自分でできる! 応急手当「3つの」ポイント!

その1「洗う」

- ・すり傷.... 水道水で傷口の汚れを洗い流す。
- ・目にゴミが入った.... 水をためた洗面器でまばたきをして洗う。



その2「冷やす」

- ・やけど.... 痛みがなくなるまで流水で冷やす。
- ・つきゆび・ねんざ.... 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える。

その3「押さえる」

- ・切り傷.... ハンカチなどを当てて止血する。
- ・鼻血.... 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める。



せっかくだから ケガを今後に役立てる

「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ?

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは②: 「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果を
もたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名
になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも!?

そのケガ、もしかしたら防げたかも?

・保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

例) うっかりした、ゆだんした、あわてていた

ふざけていた、ルールを守らなかった など...

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。

必要なのは「知識」と「勇気」 バイスタスターとは?



「目の前で突然人が倒れた!」「交通事故が起こった!」そんな
救急の現場に居合わせた人のことを救急救命の用語で
「バイスタスター」といいます。直訳すると「傍観者」。でも、た
だ見るだけでなく、その人が勇気を持って行動すれば、目の前の命
を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均 8.7分です。その間
にも倒れてる人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。
でも、バイスタスターが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行え
ば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。
誰がいつどこでバイスタスターとなるかわかりません。

いざというときのために、応急手当の知識を持っておくことが
大切なのですね。

