

ほけんだより 2月

厳しい寒さが続いていますね。つい家に籠りがちになってしまいますが、冷たい外気に触れるなどの適度な寒暖差刺激は、自律神経のはたらきをスムーズにし、体調を整える助けになります。ただし、過度に寒さを我慢してしまうと、体が冷えて血行が悪くなり、免疫力が低下してしまうため、気温に合わせて服装を調節することが大切です。「少し寒いな」と感じる程度の刺激を無理なく取り入れるようにしましょう。

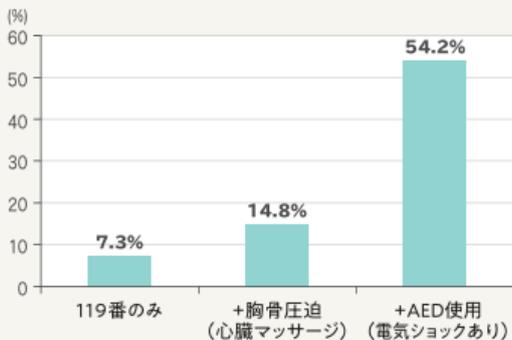
突然やってくる もしもの時のために… の場所を確認しておこう！

人が倒れていて、大きな声で呼びかけても反応がない場合「心停止」しているかもしれません。このような時、胸骨圧迫とAEDによる電気ショックが倒れている人の命を救うカギになります。心停止になると、1分経過するごとに救命率が約10%低下しますが、救急車の到着時間は平均で約10分。つまり、ただ救急車を待っているだけでは助けられないのです。

▶▶ その場に居合わせた人が1分でも早く胸骨圧迫を開始することが大切です。

AEDの効果

一般市民が心肺蘇生等を行った場合の救命率



(出所) 総務省消防庁：令和6年版救急・救助の現況
(<https://www.fdma.go.jp/publication/#rescue>) をもとに
日本AED財団作成

また、胸骨圧迫に加えてAEDによる電気ショックを行った場合、胸骨圧迫のみの場合と比べて救命率が約3.7倍も高くなります。

AEDの使用手順

電源を入れてAEDの
音声をよく聞く



パッドを絵の指示
通りに胸に貼る



必要ならショック
ボタンを押す



街中の主な AED 設置場所

※必ず設置されている訳ではありません

- ・病院・学校・会社・駅
- ・コンビニ・ドラッグストア
- ・大きなマンション
- ・図書館、市役所などの公共施設
- ・デパートなどの大型商業施設



最寄りの AED を検索できる
アプリもあります



ダウンロードは
こちら



2/9~2/12は
2年生の
北海道研修!

スキー場ではこんなトラブルに注意!



①肌がほてってヒリヒリする、皮が剥けた ▶▶「雪焼け」かも!

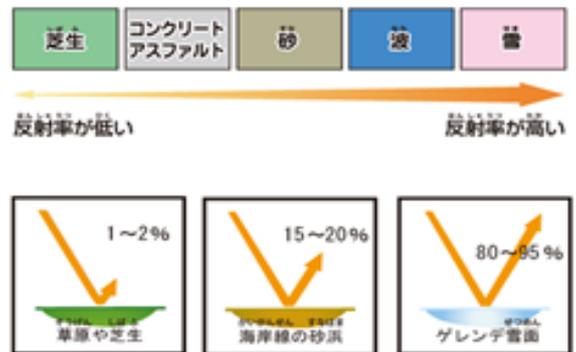
雪面は、太陽からの紫外線の80%以上を反射します。
そのため、スキー場では通常の地面にいる時の2倍近い紫外線を浴びることになるので、短時間でも日焼けしてしまうのです。

日焼け止め必須!

汗をかいたらこまめに塗りなおすのが理想です。



【紫外線の反射率】



②目が痛い、ゴロゴロする、涙が出てくる▶▶「雪目(雪眼炎)」かも!

雪目(雪眼炎)は紫外線を多量に浴びることによって起きる角膜炎です。激しい目の痛みやゴロゴロ感、涙目が1~2日間続きます。応急手当としては目を冷やすことですが、症状がひどいと眼科を受診した方が良いでしょう。

目を守るためにしっかりゴーグルをつけましょう!



③手足や耳が赤黒く腫れている、痛痒い▶▶「しもやけ」かも!

寒さで体の末端が冷えると、体の末端に血がたまって、腫れたり、痛くなったりします。しもやけになってしまったら、ぬるま湯で患部を温めた後、水気をしっかりふき取り、マッサージをして血行を促しましょう。

汗や雪で靴下が濡れてしまったら、なるべく早く履き替えましょう!

手袋をつける、ニット帽に耳をしまうなど末端を露出しないようにしましょう!



紫外線から目を守るためにゴーグルは必ずつけよう

日焼け止めは汗をかいたらこまめに塗りなおそう

スキーの前後に、目薬で目のケアをしよう

