

1年間に1回

すげー、できたやん!

先生も
一緒にやってみましょう

保健の教科書
でやったでしょ?

助かったわー!
サンキュー

●●の時どうする?
これ実際できる?

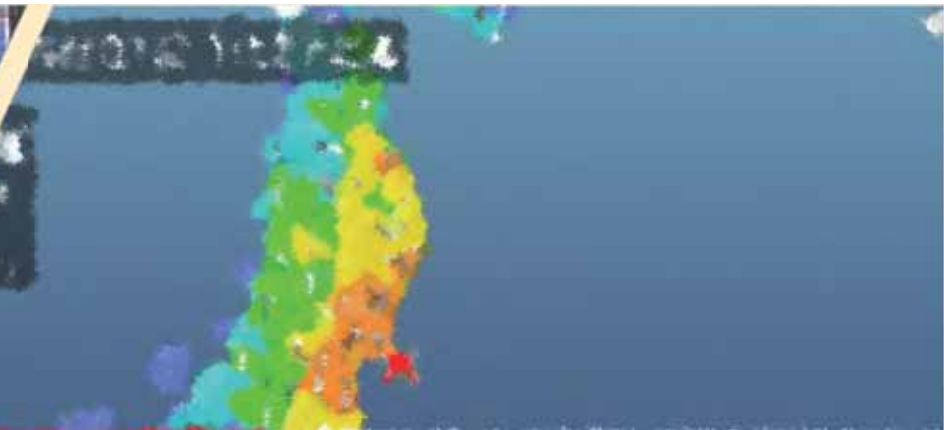
たのおわー!
なんかあったら
●●してね

友達呼んできていいよ!

金澤語録



健康教育を広める仕掛け



津波の心配なし

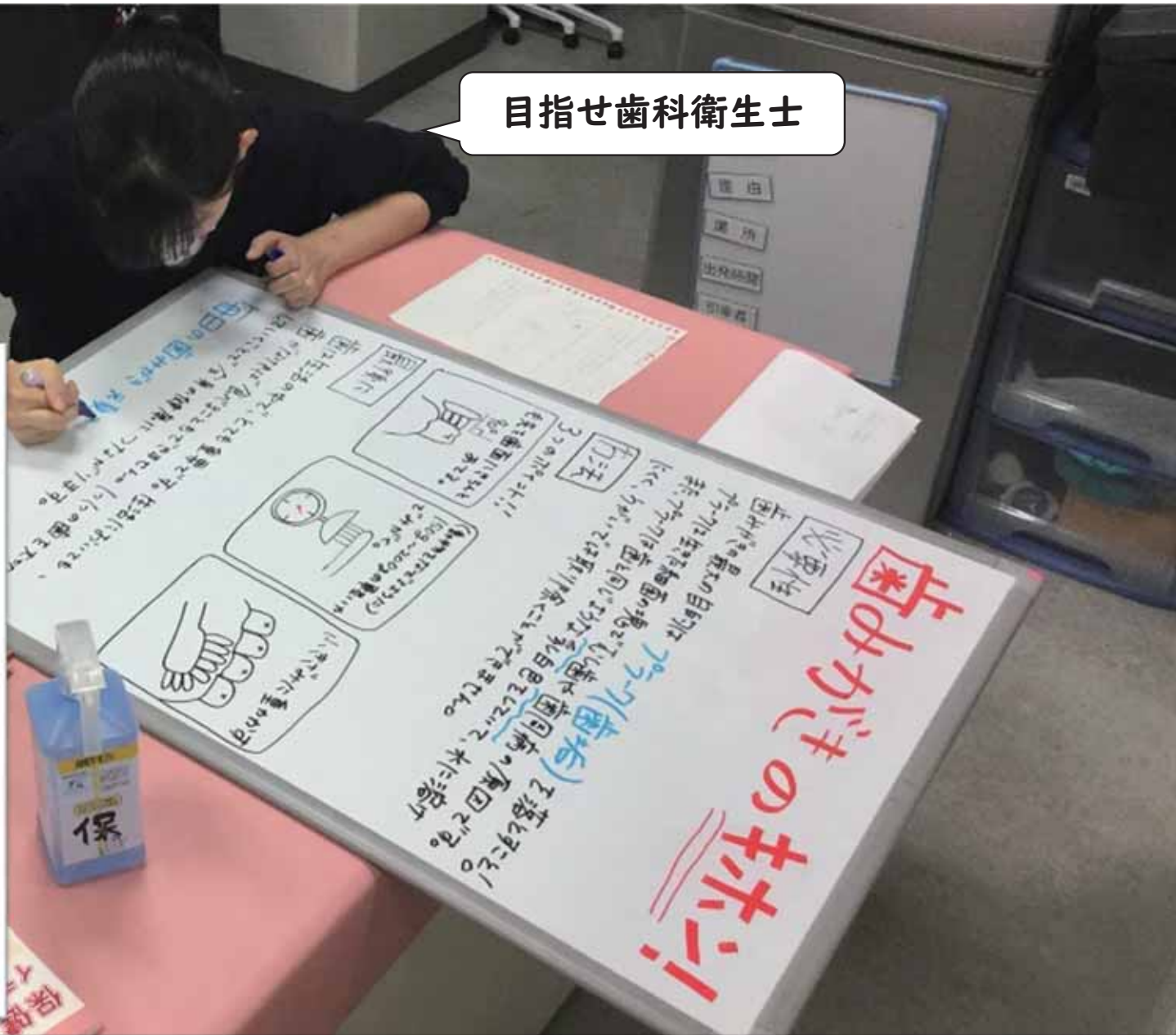
宮城県で最大震度5強



自分で気になることなんでもOK

健康教育を広める仕掛け

目指せ歯科衛生士



友達HELP大歓迎

健康教育を広める仕掛け



年に1回だけよろしく

36人×友達+立ち止まる人

わかるからできるへの仕掛け

24

迅速で大いに効果的です。それは心臓と手足との間に、正しい方法や手順でこのことが必要です。あるいは自分で応急手当をおこなうことができますか。

1 けがの応急手当

● 傷にさらさらと付いている場合は、清潔な布などで軽く拭き取り、患部を乾燥させておく。ほかに人の血が流れてきたら、患部を洗い流して取り除く。

1-1 傷の処置



傷にさらさらと付いている場合は、清潔な布などで軽く拭き取り、患部を乾燥させておく。ほかに人の血が流れてきたら、患部を洗い流して取り除く。

1-2 固定の例



足が少し腫れた場合、冷たい水で冷やして腫れを和らげ、患部を乾燥させる。

1-3 腫れの応急手当

腫れがひどい場合、内出血や骨折の恐れがある。



Heat, Ice, Compression, Elevation (HICE) の順序で腫れを和らげ、固定をします。

突き刺さる、打撲、打撲、切り傷など、日常のけがについても応急手当をおこなうことにより、苦痛をやわらげたり治りを早くしたりすることができます。

まず、けがの部位と種類、程度を確認します。痛み、出血、腫れのような、手や足であればその動きも確認します。本人や周囲の人に、けがをした状況や痛みなどについてたずね、判断や手当に役立てます。痛みが強いときや、意識や顔色などがいつもと違うと感じたときは、すぐに医療機関に運ぶようにします。

スポーツで人と激しくぶつかったりけがをした場合を例に、応急手当の方法を具体的にみていきましょう。

まず、出血の有無を確認し、出血している場合には止血を試みます。清潔な布などを傷口に当てて圧迫する腫れや痛みによって、出血はおさまります。また、骨折が疑われるような場合には、その部位を動かさないようにするため、固定をする必要があります。固定にはストッキング、厚紙、板、布など、手近なもの活用できます。これらの手当は痛みをやわらげるだけでなく、内出血や腫れをおさえ、けがをした部位や周囲の腱・血管・神経などの保護にも役立ちます。捻挫や打撲の手当は、安静・冷感・圧迫・挙上を基本に思えます。

冷却 (Ice)

腫れがひどい、内出血や骨折の恐れがある場合、冷たい水で冷やして腫れを和らげ、患部を乾燥させる。



10〜20分程度冷やして、固定をします。

圧迫 (Compression)

内出血や腫れをおさえるために、患部を圧迫して腫れを和らげ、患部を乾燥させる。



傷の周囲に清潔なものを当てて患部を乾燥させる。

挙上 (Elevation)

心臓より高くすることで、傷の周囲に流れる血液を少なくすることです。内出血や腫れをおさえるために、患部を乾燥させる。



患部を乾燥させる。

2 熱中症の応急手当

1) 熱中症とは 直射日光下や高温多湿な環境のもとでは、体温調節機能や血液循環機能が十分に働かなくなり、さまざまな障害があらわれてくる場合があります。それは激しい労働やスポーツをおこなう時に顕著です。これを熱中症といい、重症度に応じて3つに分けられています。

2) 手当のポイント 熱中症では重症度に合わせて手当を考えます。熱中症に兆候する手当として、まず涼しくて風通しのよい場所に移し、衣服をゆるむ安静を保ちます。体温が下がれば、うちわなどで風を送ります。

軽微な意識障害や嘔吐があれば、薄いつまみ水やスポーツドリンクなどを飲ませます。また、顔色が蒼白い場合には、涼感を保ち、足を高くした体位をとります。

体温と肩が強い場合には、できるだけ横に近い状態にして、冷たい濡れタオルで全身を包んだりおおったりし、扇風機などで風を送ります。さらに、顔の了、首や腕のつけ根にある動脈のあたりにアイスパックや水を当てるなど、体温を下げるための処置を組み合わせておこないます。

また、119番に連絡し、応急手当の依頼を依頼します。たとえ回復したように見えても、あとで急変することもあるので、安静にして医療機関に運ぶ必要があります。

● 熱中症に気づいたら、涼しく、風通し、扇風機、濡れタオルなどで体を冷やして回復させる必要があり、重症度は重症度である。また「熱中症やスポーツでの安全の確保」の確保。

● 熱中症の発生は、涼しく、風通し、扇風機、濡れタオルなどで体を冷やして回復させる必要があり、重症度は重症度である。

● 熱中症の発生は、涼しく、風通し、扇風機、濡れタオルなどで体を冷やして回復させる必要があり、重症度は重症度である。

熱中症の分類

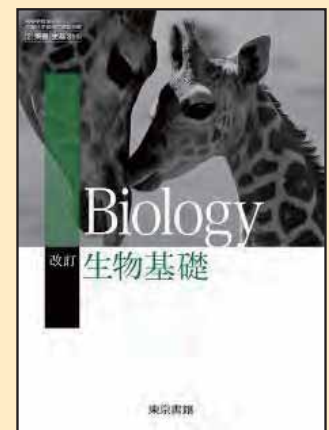
重症度	症状	対応
1度 (熱中症の兆候)	めまい、吐き気、頭痛、熱、大量の汗、手足のしびれ、脱水症状	涼しく、風通し、扇風機、濡れタオルなどで体を冷やして回復させる。
2度 (熱中症の兆候を必要とする中重症)	意識障害、吐き気、嘔吐、大量の汗、手足のしびれ、脱水症状	涼しく、風通し、扇風機、濡れタオルなどで体を冷やして回復させる。
3度 (重症)	意識障害、吐き気、嘔吐、大量の汗、手足のしびれ、脱水症状	涼しく、風通し、扇風機、濡れタオルなどで体を冷やして回復させる。

熱中症の手当



2度や3度であっても、涼しく、風通し、扇風機、濡れタオルなどで体を冷やして回復させる必要があり、重症度は重症度である。また「熱中症やスポーツでの安全の確保」の確保。

覚えておこう 熱中症予防には水分補給が不可欠。運動中、どのようなタイミングで水を飲むべきか、



学んだことを実践しよう！

わかるからできるへの仕掛け



事前打ち合わせ1回15分

わかるからできるへの仕掛け

当日打ち合わせと準備
20分



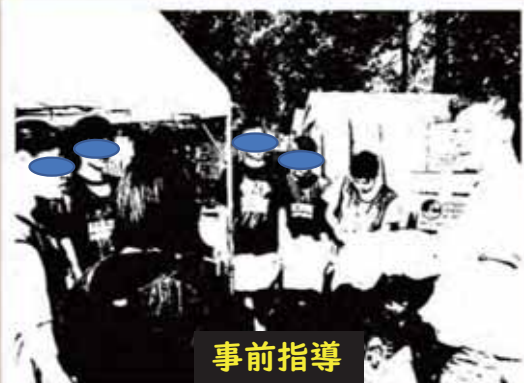
わかるからできるへの仕掛け



救護所の準備



啓発活動



事前指導



熱中症対策



救護所の運営



アイスパック作り



応急処置



クラス帯同



処置の補助と指導



自分で色々できるでしょ？

スポーツ安全を広げる仕掛け

SCHOOL SPORTS SAFETY

心肺停止 意識確認

運動中に人が倒れたらすぐに中止して

意識があるか

○ or ×

10秒以内で確認

普段通りの呼吸か？
胸と腹部の動きはあるか？

○ or ×

意識も呼吸も×であれば心肺停止の可能性あり

はっきりしないものは×と判断する

助けを呼ぶ

いちばん近いAED

119

火事 or 救急

住所を聞かれたら？

場所を聞かれたら？

救急車の入り口を聞かれたら？

※ 写真：スポーツフォーラム（東京都立総合体育センター）より転載

SCHOOL SPORTS SAFETY

けがの対応 止血処置

処置をする時は感染症予防のため、手袋やビニール袋などを使い、直接血液を触らないようにしましょう

まずは**直接圧迫法** 止まりそうにない場合は**間接圧迫法**もあわせて

• 清潔なガーゼや布で直接押さえる
• 手や足の場合は心臓より高くする

例：鼻血 例：額の傷
例：額の出血 例：目の傷

出血部位より心臓に近い側の脈が触れる止血点を押さえる

心臓 心臓

全身の止血点

前腕の出血1 上腕の出血1
前腕の出血2 上腕の出血2
手の出血 足の出血

注意が必要な出血

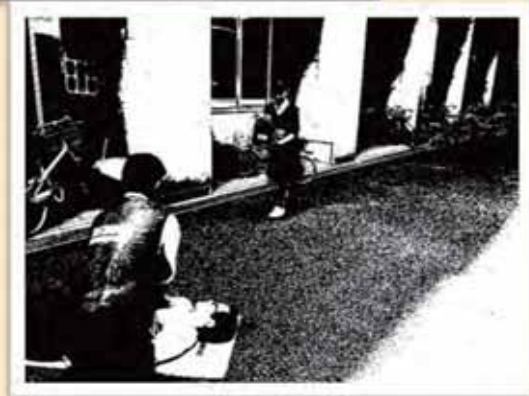
- ◆ 出血性ショック→急いで救急車を！
大量出血により、顔面蒼白・冷や汗・脈が弱く、遠くなる・虚脱・呼吸不全などを起こしている時は救急搬送
- ◆ 出血は止まったが傷口が大きい、範囲が広い
- ◆ 出血は止まったが、ひどい痛みがあり、骨折、捻挫、脱臼、打撲の可能性がある
- ◆ 衛生的ではない環境でけがをした
- ◆ 異物の混入（砂など）から、傷が感染症を起こす心配がある

みんなでつくる
学校の
スポーツ安全

SCHOOL SPORTS SAFETY

ポスターのモデルになってみよう！

スポーツ安全を広げる仕掛け



1人ワンショットだけね






症状を想像して！応急処置の正しい形を確認して、ハイチーズ！

スポーツ安全を広げる仕掛け



IWAKURA RESCUE
バイタルサイン

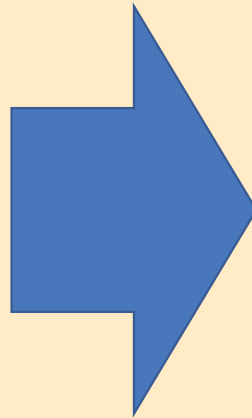
バイタルサインとは「生きている証」という意味の医学用語です。人の健康状態を把握するためにはバイタルサインを確認し客観的な判断をすることが重要です。

生きている状態を示す**バイタルサイン**から5つを確認する
バイタルサイン①②③（特に意識・呼吸）に異常がある場合は救急車を

①意識	②呼吸	③脈拍
刺激に反応できるか？	普段通りの呼吸をしているか？	速さ・強さ・リズムが一定か？
		
正常な時の目安 呼びかけに反応し、 平常通りの受け応えができる。	正常な時の目安 ◆16~20回/分 ◆リズムが一定 ◆胸の動き方が一定	正常な時の目安 ◆成人男子 65~70回/分 ◆成人女子 70~80回/分

①②③と合わせて測定器具がある場合に確認したいバイタルサイン

④血圧	⑤体温
平常時との差は？	平熱との差は？
	
最高血圧 110-130mmHg 最低血圧 80-70mmHg	◆正常体温 36-37℃



友達や子供がモデルになったポスターはたくさんの人の目に

防災意識を高める仕掛け




危機管理は基礎基本の応用

防災意識を高める仕掛け




危機管理は基礎基本の応用


防災意識を高める仕掛け



ジャーミー君挟まれてるよ！
やまPならどうする



熱湯で15分！水で40分！
湯ができるまで30分！



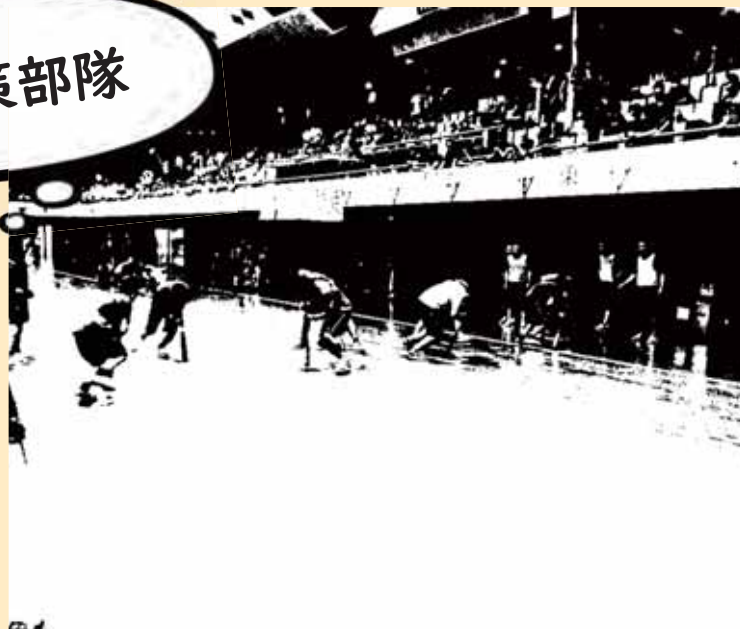
抜き打ち救護訓練
先生も（汗）

安全管理意識を高める仕掛け



危険を察知する力

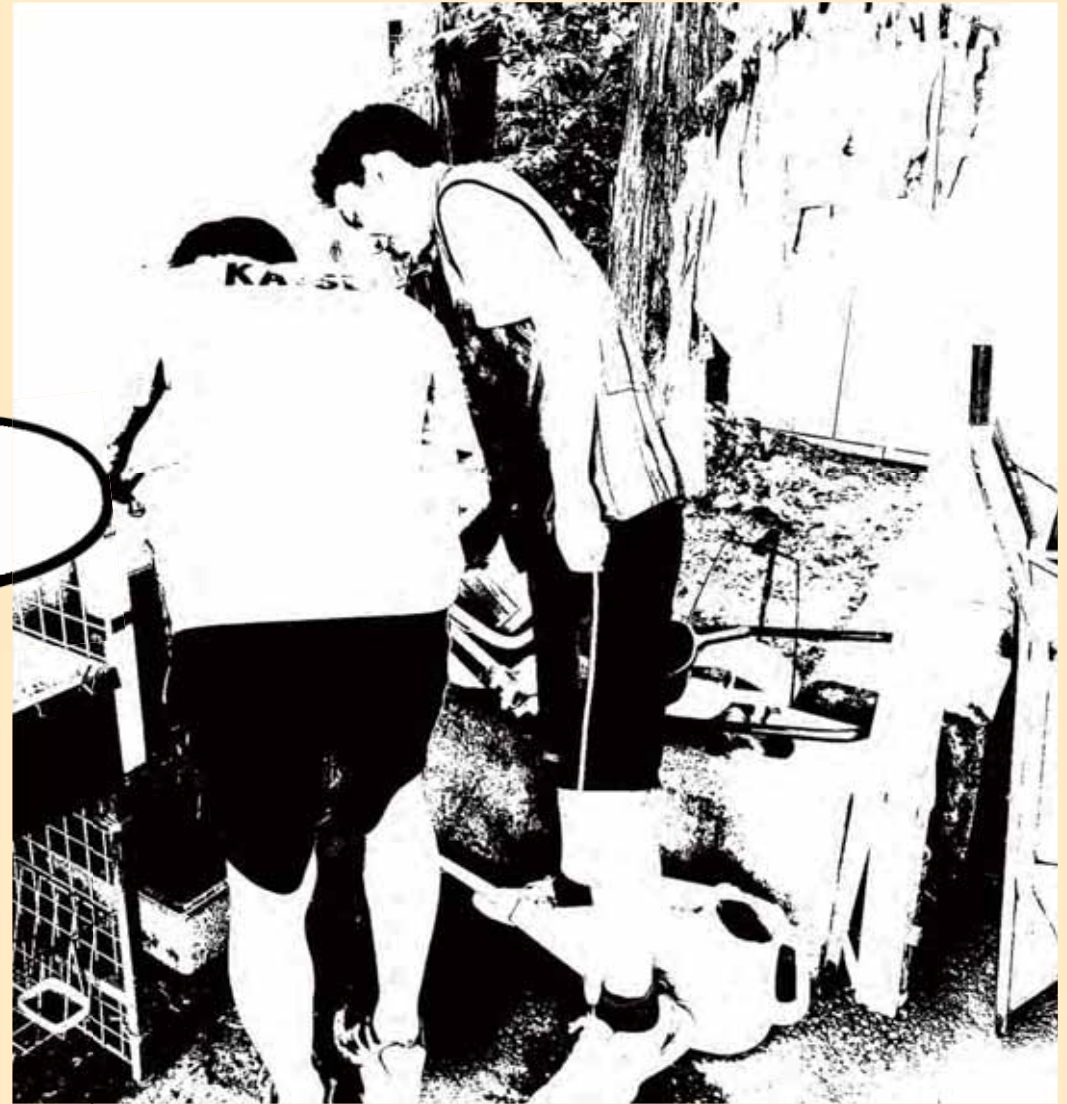
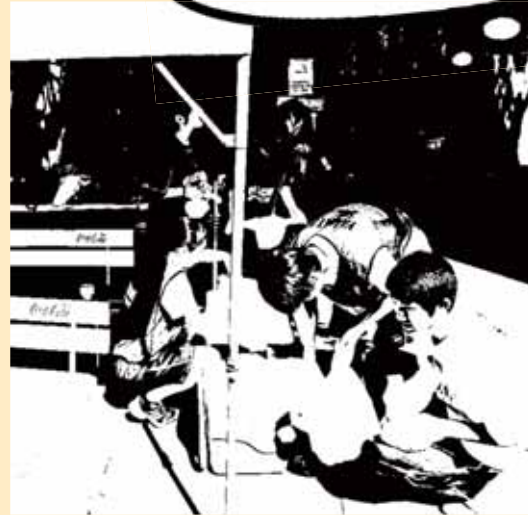
安全対策部隊



危機管理意識を高める仕掛け



救護部隊



日常的な健康教育の仕掛け



チャンスを逃さない!



一緒に考えよう!病院で質問してきて!



やれることは自分たちでやろう!



先生と同じこと君にもできるよ!

**My point
of view**






すげー嚴重な
関門だな・・・

守られている

先生！
今は大人が子供の安全・安心を
守る時だ。忙しいけどみんなでやろう！



守れる

ベテラン
おじちゃん先生

新米母ちゃん
先生

ベテラン母さん
先生

仕事だけじゃなくて、
生きていく中で大切な力



業者の販売員

図書館の先生

みんなが関わる

一緒につくる

先生

マネージャー

あなたたちが
一番の頼り

見守る先輩

ケガした後輩

ドキドキの
保健委員

養護教諭

みんないつかは
お母さんになる
かもね？




ここの中にある
もので考える

「ドキドキ」

いいぞいいぞ
自分たちでやれる!
先生! 知ったかぶりして笑

「なるほどなるほど」
バドミントン顧問

「ありがとう」



伊江島の弟子

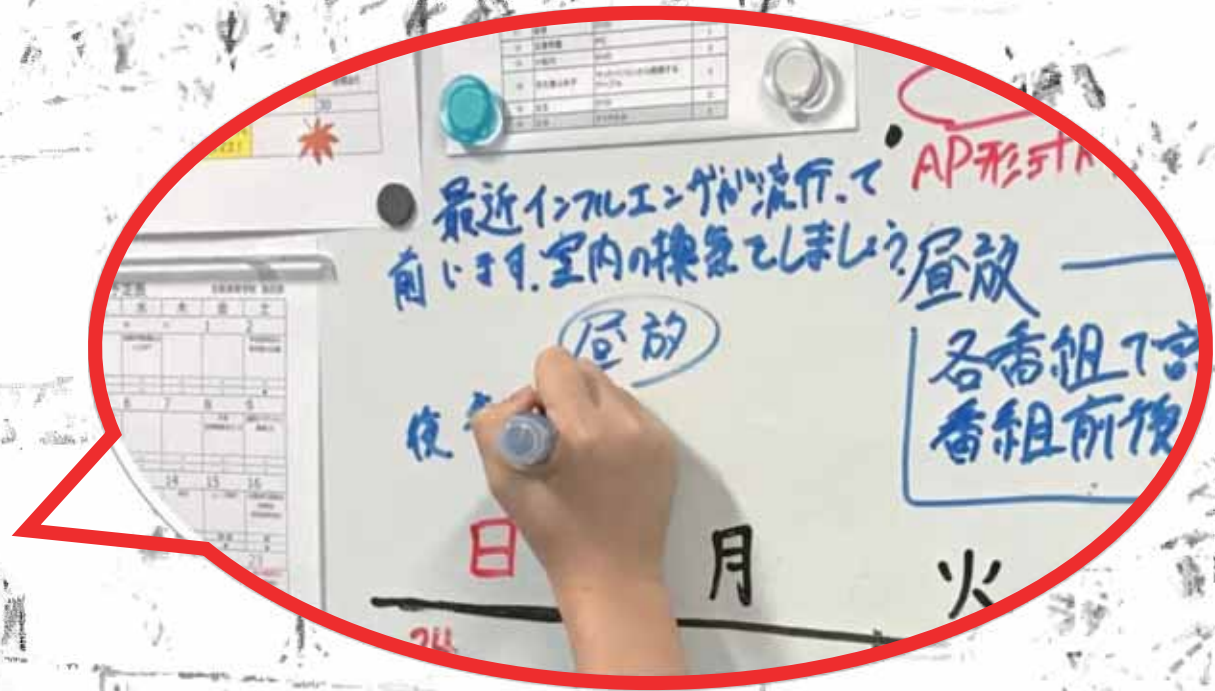
伊江島の親方

問題児(笑)

社会の温かさ

この後の人生
君は海岸で気を付けるだろう

放送部からの
注意喚起放送



放送部と保健室のコラボ文化
学校安全への関わり方は無限



鉄道模型部が
組み立てた
扇風機15台



君たちも熱中症予防に貢献したぞ！
「職員活躍を報告」→HRで報告

A person wearing a red and black outfit is leaning over a desk in an office environment. The background shows office chairs and a wall with some notices or posters. The scene is dimly lit, with some overhead lights visible.

保健委員

保健委員

そうそう!
自分たちの行事は自分たちで作る!



多分、地域の人も、
君たち(学校)の感染症
対策を見てくれるよ!

そうそう!
君たちがやってくれば、
誰も文句言わないよ笑



保健委員

副委員長!君は
未来を担う子供2人と
お父さんの心をつかんでるぞ!



父ちゃん

ちびっこ

未熟な新人と高校生の会話は大きな
チャンス!先生を育てる高校生!



看護大OG

PTA

管理職

保健委員会

チーム岩倉で
安全・安心をつくる

青少年赤十字

看護師志望

感染症対策委員会



産業医

看護師

医師

看護大OG

ボランティア

高校生

学校と社会がつながり
未来を創る若者を育てる



ケガをしないで欲しいな・・・

「この子たちがいつか
誰かに伝えてくれたら
うれしいなー」

「関わった先生たちが
自分たちでやるように
なったら嬉しいなー」



みんなでやろうぜ!



青春最高

学校安全の中の養護教諭

安全と安心という側面から学校全体を見ている唯一の存在であり、生徒や保護者、教職員の声を聞きながら、「みんながうまくいくように」リードしていける人

みんなで作る学校安全

子どもたちが「自らの身体の主体者は自分」であることに気づき、「学校安全にかかわる当事者の一人」であるという意識を持つことが、自己管理能力育成につながる個々の危機管理である。



仲間とともに、主体的に学び、考え、創造し、そして行動できる人なる仕掛けづくり



未来を担う子供たちを守るために

その子どもたちが自分を守れる人になれるように

できることから一緒に始めましょう



SCHOOL HEALTH SCALE®

健康管理ツール

みんなでつくる 学校のスポーツ安全

SCHOOL HEALTH SCALE® (ケガ用) 7歳以上の児童が利用可能なツールです 学校の健康管理	学年 クラス 番号		いつ	月 日		時間・部活・その他		
	基本情報	名前	どこで	行っている時				
学年		ケガをした時の状況と処置						
部活動		どうしたらいいか						
復帰したい日		医師名 (治療名)	試合復帰までの目安					
レベル	1	2	3	4	5	6	+a	
活動の目安	基本活動 (日常生活)		ADL (日常生活・運動)		スポーツ活動		練習 (部活動)	レベルアップトレーニング
自分の評価	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /
先生・保護者の評価	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /
コメント欄								

