

保健だより



9月号

郡山第三中学校

R2年9月1日

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の夏は新型コロナ感染症によりいつもと違った夏休みを過ごしたことと思います。夏休みであっても、思いっきり活動できないストレスや新型コロナウイルス感染症予防を意識した生活で心身ともに疲れたという人もいます。早く、疲れをとって充実した2学期にしましょう。2学期は、学習旅行や合唱祭、文化祭と様々な行事が予定されています。新型コロナウイルス感染症の予防対策をしながらの行事となります。今までのようには行かないことが多いかも知れませんが、できる範囲で楽しんでいきましょう！！

9月9日は「救急の日」 いくつ分かるかな？9のチェック！！

ケガをしたときは	<p>1 わっ 鼻血が出た！</p> <p>1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ</p>	<p>2 いたっ！ 血が！</p> <p>1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る</p>	<p>3 あっ あちっ！</p> <p>1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる</p>	
	もしものときは	<p>4 倒れている人を見つけたら？</p> <p>1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする</p>	<p>5 AEDって何をするもの？</p> <p>1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す</p>	<p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り？</p> <p>1 左胸 2 真ん中 3 右胸</p>
	救急車のことは	<p>7 呼ぶときは？</p> <p>1 110番 2 117番 3 119番</p>	<p>8 呼んでから到着するまでどれくらい？</p> <p>1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分</p>	<p>9 全国で約何台ある？</p> <p>1 500台 2 3,200台 3 6,300台</p>

〇の数

8以上	ばっちりいい感じ！ 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し！ まちがったところを見直すと、 もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！ 次はパーフェクトかも？

応急手当 3つの「ない」

- 動かさない**
ケガをしたところは無理に動かさず、安静に
- こすらない**
目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう
- あためない**
まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

※総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現状」より

救急処置のPRICES

おなじみのRICEにPとSを追加して覚えよう

R Rest (安静)

刺激が加わり続けないう、楽な姿勢で安静に！



I アイシング (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！



C コンプレッション (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



S サポート (支持)

もしくはStabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！



P プロテクション (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



E エレベーション (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！



AED

一歩を踏み出す勇気!!



突然ですが、本校内の AED がどこに設置されているか、みなさんは知っていますか？「わからない」という人はぜひ、校内を歩いて確認してください（なぜそこに設置されているのかも考えてみてください）。

AED は学校以外でも駅、市役所などの公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、陸上競技場などの運動施設には、ほぼ設置されています。

※ 体育館正面入口の教官室ドアの所に設置されています。

事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。あなた自身はもちろん、家族、友だち、先輩、後輩…一緒に歩いていたそのとき、という可能性もゼロではありません。

万が一に備え、よく行く場所ではどこに設置されているか、調べておくと良いでしょう。

Q：119 番の通報後に救急車が到着するまでの時間は？

A：全国平均 8.7 分

Q：突然、心停止を起こした人の救命率は？

A：急車の到着まで傷病者に処置をしないと 1 分ごとに 7-10% ずつ救命率が低下し、助かる可能性はほぼなくなってしまいますが、適切な胸骨圧迫と AED を使うことで、10 分後にも約 55% の生存率を保つことができます。

Q：心停止してからの命のリミットは？

A：約 10 分！

即行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩が誰かの命を救うかもしれません。



意識の確認

意識の確認

だいたいどうですか？

反応がない…
反応があるかよくわからない…

助けを呼ぶ

助けを呼ぶ

人が倒れています！
たれかきてください！

めくってみよう

呼吸の確認

呼吸の確認

呼吸をしていないみたい
呼吸がおかしい
(しゃくりあげるような不規則な呼吸)

胸骨圧迫

胸骨圧迫

胸骨圧迫は胸のまん中

強く 胸が約 5～6 センチ沈むまで
(小児は胸の厚さの 3 分の 1 まで)

速く 1 分間に、100～120 回のテンポで

絶え間なく 中断は最小に

119 番通報

119 番通報

そのあなた！
119 番通報をしてください！！

そのあなた！
AED を持ってきてください！！

AED について

AED について

AED ってなに？
心停止した心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きを正常に戻す救命器具です

AED が到着したら

電源を入れます
ふたを開けると電源が入る機種もあります

電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください

緊急電話番号

覚えておくと便利です

110 …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに

#9110 …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DV などの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事などのとき緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう

人工呼吸を 2 回行った後、「胸骨圧迫」を行います。（人工呼吸が不安な場合は、胸骨圧迫だけでも OK です。）圧迫を行う位置は、両方の乳頭を結んだ線の真ん中です。その下に心臓があります。ここを圧迫すると、一番有効に心臓に力を加えることができます。この位置に手を当て胸が 4～5cm 程度沈むまでを目安に強く圧迫します。圧迫のテンポは、1 分間に 100 回程度が目安です。この速さで、30 回連続で圧迫します。救急車が到着するまで続けます。

