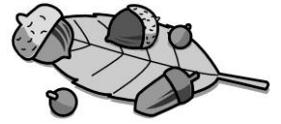


9月 保健だより

平成 28 年 9 月 6 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

2 学期が始まりましたが、暑い日が続いています。夏休み中の生活リズムから切り替えられず、ダラダラとしている人もいるのでは？秋口は夏の疲れが出やすく、体調をくずしやすい時。生活も気持ちも切り替えて体調管理をしっかりとしましょう！



もしもの時に
備えよう！

覚えよう心肺蘇生法！

反応の確認

①肩を軽くたたきながら、大きな声で呼びかける。



②反応がない場合や判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119 番通報と AED を要請します。



呼吸の確認

③胸と腹部の動きをみて「普段通りの呼吸」をしているか 10 秒以内で確認する。

※心停止が起きた直後にしゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸（死戦期呼吸）がみられることがあります。このような場合は胸とお腹の動きがあっても、正常な呼吸ではないので、胸骨圧迫を開始します。



胸骨圧迫

④普段通りの呼吸がない、または判断に迷う場合はすぐに胸骨圧迫を行う。

1 分間に 100～120 回のテンポで、約 5 cm 沈むように押す。



AED

⑤AED が到着したら AED を実行する。
(AED の使い方は裏面で紹介)

電気ショックを 1 回行ったら再び胸骨圧迫を再開



★反応があり呼吸が回復するか、救急隊が到着するまで胸骨圧迫・AED は続けます。

問題！

石西中の AED はどこにあるか知っていますか？

答えは裏面へ

AED（自動体外式除細動器）の使い方



①電源を入れる

AED を傷病者の頭の近くに置き、電源を入れる。（機種によっては、ふたをあけると自動的に電源が入るものもある。）

②パッドを貼る

傷病者の衣服を開き、2枚の電極パッドを皮膚にしっかり密着させる。
1枚目は胸の右上、もう1枚は胸の左下側に貼る。（心臓を挟むように貼る。）



③心電図の解析

電源パッドが皮膚にしっかり貼られると、自動的に心電図の解析を始めます。「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れたら、ボタンは押さず胸骨圧迫を再開します。

※音声流れるので、音声の指示に従う。



④ボタンを押し、除細動

「傷病者から離れてください」という音声メッセージが流れたら、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ボタンを押します。



★電極パッドを貼るときの注意点★

- 汗やプールの水などで濡れているときは拭き取ってから貼る。
- ペースメーカーが埋め込まれているときは、胸の出っ張りを避けて貼る。
- 貼る位置に貼り薬が貼られているときは、はがして拭き取ってから貼る。
- 胸毛が多い場合はパッドで毛を取り、新しいパッドを使用します。

表面の答え

石西中のAEDは、主事室の前、職員玄関にあります！

いざという時に備え、どこにあるか事前に確認しておきましょう。

