

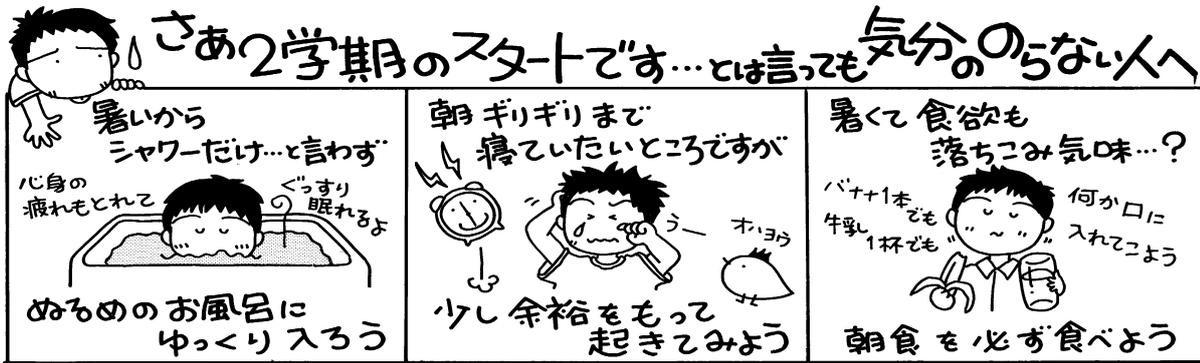
ほけんだより9月

平成29年9月8日

練馬区立石神井西中学校

保健室

夏休みが終わり、新学期が始まりまってから1週間が経ちました。2学期は、修学旅行や職場体験、そして開校70周年の式典なども行事がたくさんあります。体を夏休みモードから学校モードに切り替えて元気よく行きましょう。



9月9日は救急の日!!!

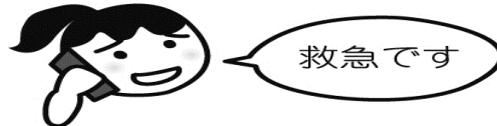
9月は防災の日や救急の日などがあります。救急車の要請の仕方や#7119などのことを知っておくと万が一の時に慌てずに対応できます。

～ 救急車を呼ぶときは ～

119 番通報の流れ

1. 「火事」か「救急」かを聞かれます。

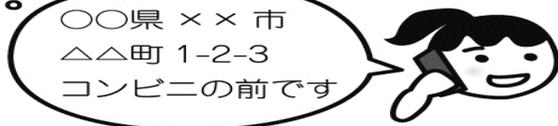
→ 「救急です」と答えます。



2. 「場所」を聞かれます。

→ 住所と、目印になる建物なども伝えます。

〇〇県 ××市
△△町 1-2-3
コンビニの前です



3. 「どんな状態か」を聞かれます。

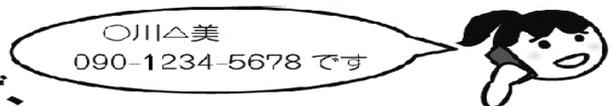
→ 事故や傷病者の状態、人数などを伝えます。

2人倒れています



4. 通報者の氏名と電話番号を伝えます。

〇川△美
090-1234-5678 です



※通報する際は、あわてず、はっきりと伝えることが大切です。

知ってる？#7119

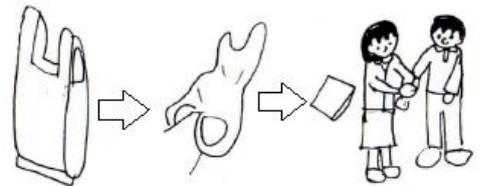
救急車が傷病者のところに到着するまでの時間は約8分と言われています。救急車？それとも自分で病院？と判断に迷った時に東京都では#7119に電話すると看護師や医師に相談や医療機関の紹介、必要に応じて救急車を要請してくれます。また、病院を探すときにインターネットで医療機関案内サービス「ひまわり」を使うと便利です。本当に必要な人に救急車が1秒でも早くつくために、助けることができるはずの命を守るためにも、#7119を活用しよう！

身近な物で応急処置

災害時などで、応急処置に必要な物が手に入らないことがあります。いつも使っている物で代用できることがあります。そんな物の一部を紹介します。

ケース1 大出血をしているけど止血するのにゴム手袋やガーゼがない！

・感染防止の為にビニール袋などに手を入れ、使っていないハンカチやタオルを直接傷口に当てて圧迫し、傷口を心臓より高い位置に上げましょう。血が止まったら大判ハンカチやネクタイなどを包帯代わりにして、当てた布を固定しましょう。

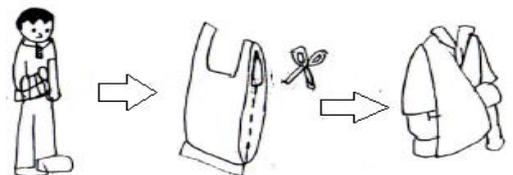


ケース2 ケガをしたけど絆創膏がない！

・食用ラップを巻いてテープなどで止めることで絆創膏代わりにもなります。また、食用ラップは包帯代わりになったり、紐状にして使えたりと便利です。

ケース3 骨折をしたけど添え木や三角巾がない！

・添え木になりそうな雑誌や板などを骨折した箇所に当てます。包帯や紐などで関節と関節を固定して両脇を切っビニール袋に腕を通して持ち手を首にかけると三角巾代わりに！



ケース4 人が倒れているが、担架がない！

・人を集めて毛布やシーツを傷病者の下に敷き、端をクルクルと巻いていき持ち手を作ります、持ち手を上から順手で握ると担架代わりになります。運ぶときは傷病者の足側を進行方向にしましょう。

