

夏休みが明けましたが、まだまだ暑い日が続きます。生活を学校モードに切り替えて、暑さに負けない身体づくりを引き続き意識的に行っていきましょう。

9月9日は「救急の日」です。この機会に、救急についての知識を身に付けて、緊急時に勇気をもって行動できるよう、備えましょう。

### 今月の保健目標 「救命処置の知識を身に付けよう」



## 応急手当の基本は RICE

<p><b>安静</b></p> <p><b>R</b>est</p>	<p><b>冷却</b></p> <p><b>I</b>ce</p>	<p><b>圧迫</b></p> <p><b>C</b>ompression</p>	<p><b>挙上</b></p> <p><b>E</b>levation</p>
-------------------------------------	------------------------------------	--	--

ねんざや突き指、打撲などのケガをした時、腫れや痛みを最小限にとどめるための手当。放っておいたり、間違ったことをしたりすると、回復までに時間がかかるので注意！ケガをした部分を引っ張ったり、むやみに動かしたりするのはNG。

応急手当は治療ではありません！症状がよくなる場合は受診しましょう。

### あなたにもできる!!救命処置

救急車の到着まで **9~10分**

119番通報してから救急車が到着するまでは9.4分。(全国平均)  
心停止では、1分ごとに救命率が10%下がるといわれています。



胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

AEDで救える命の数 **約6倍**

本校のAEDは  
昇降口(図書室前)にあります。

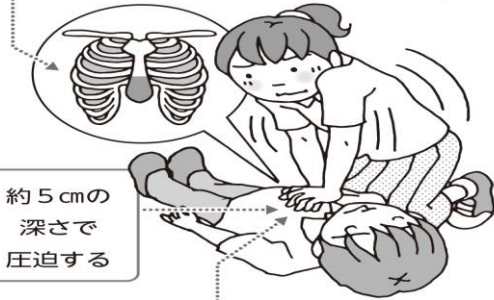
何もせず救急車を待つ場合と、すぐに心肺蘇生(胸骨圧迫・AED)を行った場合では、救命率がこのように変わってくるのがわかっています。もしものときに、落ち着いて行動に移せるように覚えておきましょう。



## 胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5 cmの深さで圧迫する

真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは

**「強く」「早く」「絶え間なく」!**



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

## AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。



## ～救急要請のポイント～

① 「119」とダイヤルし電話をかける

スマホからでも OK!  
固定電話だと市外局番から大体の地域がわかってスムーズ

② まずは落ち着いて

ゆっくり話すことを意識。  
必要なことは相手から聞いてくれます

③ 救急であることを伝える

火事ですか、救急ですか?  
「救急です」

④ 来てほしい場所(住所)を伝える

わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前を伝える

⑤ 具合が悪い人の年齢を伝える

わからなければ、大体の年齢(何歳に見えるか)で OK

⑥ 自分の名前と連絡先を伝える

救急車が迷った際や経過の確認のために電話が来ることがあります

