

2021.9.3

稜南中学校保健室 文責：池田



## 始まりました!!モードの切り替えを!!

月曜日から2学期かぁ〜…と思いながら1週間をどうにかこうにか乗り切った人も多かったはず……。たしかに、部活休止、外出自粛の夏休み後半を終えた後の新学期は、心と体の準備をしていたつもりでも少しきつかったように感じます。来週からはもう少し涼しく過ごしやすい気候になるようです。さあ、有り余ったそのエネルギーを、思う存分発揮する2学期にしましょう!!



<p><b>ケガをしたときは</b></p> <p>1 おおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ</p>	<p><b>2</b></p> <p>1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのまばんそうこうを貼る</p>	<p><b>3</b></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>
<p><b>もしものときは</b></p> <p><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></p> <p>1 左胸 2 真ん中 3 右胸</p>
<p><b>救急車のときは</b></p> <p><b>7</b></p> <p>1 110番 2 117番 3 119番</p>	<p><b>8</b></p> <p>1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分</p>	<p><b>9</b></p> <p>1 500台 2 3,200台 3 6,300台</p>

## 救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは  
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)

胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言  
って、心臓が細かくブルブルふるえていること  
が多いです。AEDは電気ショックを与えて、  
心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります!

ほとんどの人が、実際の救命処置の現場に遭遇した経験がまだないのでは？  
いざ、倒れている人を目の前にした時、あなたには何ができますか？ 自分にできる  
ことを考えてみましょう。

- ①大人を呼びに行く
- ②倒れている人のそばで声をかけ続ける
- ③AEDを探しに行く
- ④胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする
- ⑤「何かお手伝いすることはありますか?」と、救助作業をしている人に  
たずねる

誰でも初めてのことや慣れないことに遭遇したら、ドキドキする  
し不安になるものです。何かひとつでもいいので自分にできる  
ことを実行してみましょう。それがあなたの一歩前にです。

## ◆◆◆受診報告書、出しましたか？

歯科(水色)と眼科(ピンク)の受診報告書を受け取って治療や  
受診が終わった人は、担任の先生に提出をしてください。まだの人  
は早めに受診して終わり次第提出してください。

