

2021.9.3

稜南中学校保健室 文責：池田



ほけんじより9月 始まりました!!モードの切り替えを!!

月曜日から2学期かあ～…と思いながら1週間をどうにかこうに乗り切った人も多かったはず‥‥。たしかに、部活休止、外出自粓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!!



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 | もしものときは | 救急車のことは |
|--|---|---|
| <p>1 鼻血が出た! ①あおむけに寝る ②首の後ろをたたく ③下に向いて鼻をつまむ</p> | <p>2 血…血がっ! 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 ああう! 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>4 倒れていける人を見つける 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見る ③知らないふりをする</p> | <p>5 何をする? AEDって 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 するにはどの辺り? ①左胸 ②真ん中 ③右胸</p> |
| <p>7 呼ぶときは? ①110番 ②117番 ③119番</p> | <p>8 到着するまで どれくらい? ①8.7分 ②16.2分 ③20.3分</p> | <p>9 約何台ある? ①500台 ②3,200台 ③6,300台</p> |

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

救命処置は 迷わず ためらわず

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。

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)



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。それがあなたの一步前です。

♠♠♠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。

