

ほけんだより 9月

9月は記念日がたくさんあります。1日は防災の日。災害に備えてお家の方と避難場所を決めていますか。9日は救急の日。もし急に倒れた人がいたら、どうしますか。「もしも」の時に何が出来るか考えてみましょう。

命をつなぐために私たちができることがあります Basic Life Support

一次救命処置

- ▶反応がない
- ▶呼吸がおかしい

心肺停止の可能性あり

10秒で確認

- 胸と腹部が動いていない
- 胸と腹部の動きが普段通りではない
- しゃくりあげるような不規則な呼吸
- 普段通りの呼吸かどうか分からない

すぐに救急要請

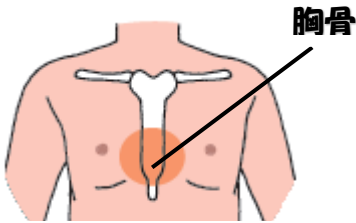


イザという時のために

胸骨圧迫 Q&A

Q. 圧迫する場所は？

A. 胸の真ん中にある「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 胸骨圧迫って？

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近は胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は？

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したりあばら骨まで押ししてしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手のひらの下」で押します。



この部分で圧迫

Q. 圧迫の仕方は？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手の平の真上に肩が来るように、身を乗り出します。

押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。

強く 圧迫の深さは約5cm (ただし6cmをこえないようにする)

小児の場合は胸の厚さの約1/3

※圧迫を緩めるときは胸が完全に元の位置に戻るのを確認する

早く 1分間あたり 100~120回のテンポで

絶え間なく 複数人いる場合は1~2分目安に交代

【AEDについて】

●AEDって、難しそうだけどだれでも使えるの？

音声メッセージが流れるので、その通りにすれば、誰でも安全に使えます。



●AEDを使うときは、どんなとき？

意識がないときや、呼吸のようすがおかしい時です。

●AEDが必要な時に使ってしまったらどうなるの？

必要ない時は「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ます。

●本校のAEDがある場所は？

1つは、自動販売機の横。
もう1つは、職員昇降口にあります。



誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります。AEDのメッセージをしっかり聞き、人の命を救いましょう。

119番に通報したら

スマホからでも局番は入りません

聞かれること！

◆もしという時に慌てないように、シミュレーションしてみよう。

《例》家で家族が倒れた！！

① 火事ですか？救急車ですか？

→「救急車です」

② 住所はどこですか？

→「愛知県〇市△区××です」

③ 誰が、どうなりましたか？

→「家族が、頭痛いと言って倒れました」

④ あなたの名前と連絡先を教えてください。

→「私は〇〇です。電話番号は△△です。」

※落ちついて状況を伝え、他にも指示があればよく聞いて従いましょう

