

ほけんだより 9月

保健室がりのあしらせ
規律ある生活をしよう

入間向陽高等学校 令和4年9月号 保健委員：1-1 大作 空良・並木 日那

9月9日は 救急の日

もし倒れている人を発見したら...!
9月9日は救急の日

コール

119番通報とAED要請

〈やるべきことは?〉

- ・大きな声で応援を呼ぶ
- ・周りの人に119番通報をお願いする
- ・近くにAEDがあれば持ってこよう

プッシュ

AED

〈AEDってなにをするもの?〉

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

〈どうやって使うの?〉


電源を入れて、操作説明のイメージに従って操作します。

プッシュ

胸骨圧迫

〈どうやってやるの?〉

- ・胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上はもう一方の手を組む。体重が垂直にかかるように、両肘はまっすぐにする。



〈ポイント〉

- ・強く → 胸が5cm沈むように
- ・速く → 1分間に100~120回のペース
- ・総時間 → なるべく中断しないように



〈年に一度は確認を!〉 救急箱

- 期限切れのものはありませんか?
- 開封してから時間が経ったものはありませんか?
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか?
- 薬の添付書は一緒に入っていますか?

! 知っておこう!
応急手当+

応急手当とは?

応急手当とはけがや病気に対して家族が現場でできる手当のことをいいます。

応急手当は心停止の傷病者に対して行うものと心停止以外の一般的なけがや病気に対して行いその悪化を防いだり苦痛を軽減するために行われるものがあります。

応急手当3つのポイント

★洗う

- ・すり傷 水道水で傷の汚れを洗い流す
- ・目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきして洗う

★冷やす

- ・やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ・つきゆび、おんざり 氷のなどで冷却し腫れや痛みを抑える

★押える

- ・切り傷 ハンカチなどを当てて止血する
- ・鼻血 小鼻を指でつまんで下を向き血をとめる

骨折したかもしれない...

骨折を疑った方がよいときは?

- ・変形している
- ・力が入らない
- ・はれている
- ・冷や汗をかいている
- ・色が変わっている

Rest (安静)
Ice (冷却)
Compression (圧迫)
Elevation (挙上)

固定するときには? 変形してもそのまま固定する。

骨折していたら安静にして固定することが大切です!

やけど

やけどはすぐに冷やすことが大切です

〈冷やし方〉洗面器などに水をためて水道水を出し、はじはなししながら、5分くらい冷やし一旦時間をあけて、また5分冷やします。これを30分くらいくり返します。

〈受診した方がよいとき〉赤くはれて痛む。水ぶくれができてい皮膚が黒くなったり白くなっている。

