

2016.9.1
山添中学校
ほけんしつ
NO.7

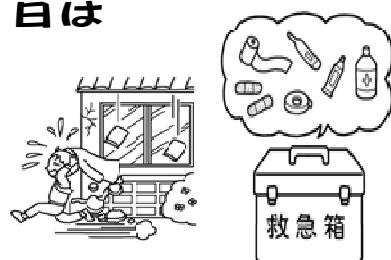


今年も、猛烈な暑さ続きの夏でした。それでも、炎天下の中、毎日一生懸命部活をがんばっているみんなは「すごい！」と思いました。でも、夏の疲れが抜けきれないまま2学期を迎えているのではないのでしょうか？暑さや不規則な生活によって、思っている以上に体は疲れています。また、9月も暑さが続くようなので、熱中症にも十分気をつけましょう。

5日から2年生は、職場体験がはじまります。そして、文化発表会、体育大会と・・・大きな行事が待っています。心身共に充実した「実りの秋」を過ごせますように！みんなの活躍が楽しみです。

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。

あなた自身、そして、大切な人の命を守るために、この2つの「日」を、「その時、自分はどう行動するか」、「どう備えるか」について考えるきっかけにしてほしいと思います。



学校の「AED」がどこにあるか知っていますか？

か？



AEDとは、「自動体外式除細動器」のこと。心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態になった時、電気ショックを与えて、心臓の動きを元にもどす医療機器のことです。

119番通報をしてから、救急車が到着するまでの

時間は、全国平均8.3分とされています。その間の「手当て」が命のゆくえを決めるのです。

●AEDって、だれでも使えるの？

⇒音声メッセージが流れるので、そのとおりにすればだれでも安全に使えます。（3年生は使い方を勉強しましたね。）

●AEDを使う時って、どんな時？

⇒人が倒れて意識がない時、呼吸のしかたがおかしい時など、命の危機状況にある時。

●AEDが必要ないのに、使ってしまったら？

⇒必要がない時は、「電気ショックは必要ありません」という



ここにありません！！
保健室横のグランド
出入り口にあるよ！

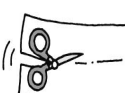


メッセージが流れるので、安心してください。

応急手当て「MINI BOOK」を作ろう！
財布や手帳にはさんで携帯すると、いざという時に役立ちます。

作り方

①外枠にそって切り取り、まん中で切り離す。



②印刷面を外側にして貼り合わせる。



③じゃばら状に折りたためば完成！



心肺蘇生法

●心臓マッサージ（胸骨圧迫）

胸のまん中の硬い部分（胸骨）に、両方の手のひらを重ねて強く押す。



1分間に100回のペースで、強く、速く、絶え間なく

●人工呼吸（省略してもよい）

約1秒かけて、胸が少し上がる程度に息を吹き込む。

救急車を呼ぶときは119

- ①「火事」か「救急」か
- ②「事故」か「急病」か
- ③ 住所や目印になる建物（住所は、市町村名から伝える）
- ④ 現場の状況（病人やけが人の数、状態など）



★応急手当てなどについて係員の指示があるときは、それに従って行動します。

災害用伝言ダイヤル171

メッセージを録音するとき

171+1+【相手の電話番号】

メッセージを再生するとき

171+2+【相手の電話番号】



★30秒分のメッセージが録音できます。

★携帯電話やPHS、公衆電話からも利用できます。

出血を止めるとき

傷口に、ハンカチやタオルを当て、しっかりと押さえます。（5～10分間ぐらい）



★出血の量が多いときは、ビニール袋などを使って、血液に直接触れないようにするとよいでしょう。

やけどをしたとき

①できるだけ急いで、痛みがおさまるまで、流水で冷やします。



②清潔なガーゼでおおいます。



★細菌が入るのを防ぐため、水ぶくれは破らないこと。

R・I・C・E

突き指・打撲の手当ての基本

Rest 動かさない



Ice 冷やす



Compression 押さえる



Elevation 高く挙げる



皮膚に薬品がついたとき

すぐに、大量の水でよく洗い流します。



動物にかまれたとき

せっけんを使って、傷口のまわりをよく洗います。

★応急手当ての後、必ず医療機関を受診しましょう。

