

ほけんだより 9月

令和5年9月1日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

・生活習慣を見なおす。

長い夏休みが明け、1週間が経ちました。体は学校生活のリズムに戻ってきましたか？まだまだ暑い日が続いています。来週は文化祭・運動会がありますね。全力で楽しむためにも、しっかりと体調を整えておきましょう。

仮校舎での生活について

夏休み明けから、教室が仮校舎へ移転されました。仮校舎での生活はどうか？便利になったこと、不便になったこと、それぞれあると思いますが、これから新校舎完成までの約2年間は仮校舎での生活になります。きれいなままで過ごせるよう、大切に使用しましょう。

AED・担架の場所が変わりました！

北舎にあった AED と担架がみなさんの仮校舎へ移動しています。緊急時にすぐ持ち出せるように場所を確認しておいてください。



新しい設置場所は、**仮校舎 第2職員室の西側出入口前**です。

昇降口に入って、右側に進むと第2職員室があります。西側（右側）出入口の向かいの壁に AED と担架が設置されています。



岐山高校には、2台の AED と3台の担架があります。仮校舎に AED と担架が1台ずつ移設されましたが、残りの AED と担架はどこに設置してあるか知っていますか？下の写真を見て、場所を覚えておいてくださいね。

AED

多目的ホール出入口



担架

体育職員室前



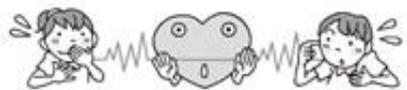
担架

保健室内 入って左側





救急車が来るまでに!



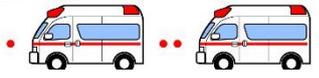
あなたにもできる救命処置

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいた時、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に勇気を持って行動できるように、救急処置の方法を知っててください。

119番通報をしてから救急車が到着するまで、9.4分(全国平均)^{※1}かかります。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下する^{※2}といわれているので、すぐに胸骨圧迫を開始し、脳・心臓に血液を送る必要があります。

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます^{※3}。

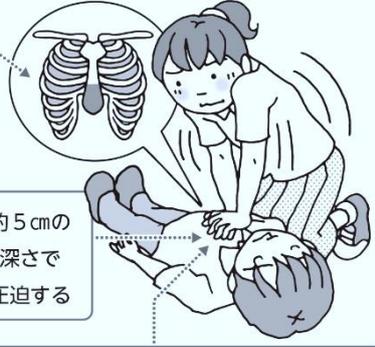
※1:総務省報道資料「令和4年版 救急・救助の現状」
 ※2:厚生労働省 HP「CPR/心肺蘇生法」
 ※3:日本 AED 財団 HP



胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

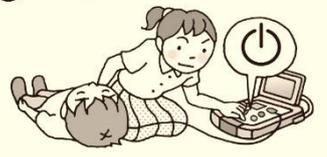
ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく」!

➕ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

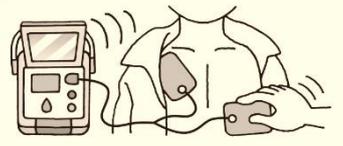
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



➕ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

救急車を呼ぶべきか迷ったら・・・ #7119へ

急な病気やケガをした時、救急車を呼ぶべきか判断に迷うことがあったら「#7119」に電話してみましょう。医師や看護師などの専門家からアドバイスを受けることができます。岐阜県での現在の対象地域は、岐阜市消防本部管内(岐阜市・瑞穂市・山県市・本巣市・北方町)となっています。

覚えておこう! “RICE”

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。打撲や捻挫の時は「RICE」を意識して手当できるといいですね。あくまでも応急手当なので、痛みや腫れがひどい時は受診しましょう。

- Rest・・・安静にして動かさない
- Ice・・・氷などで冷やす
- Compression・・・包帯などで軽く圧迫する
- Elevation・・・心臓より高くあげる

できるようにしよう

応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす