

# すこやかだより



加茂高校保健室 R5.9.11



## 9月9日は救急の日です



日本では、毎日多くの人が心臓突然死で命を失っています。

その原因の多くは「心室細動」と呼ばれる重篤な不整脈です。

心室細動になると、心臓は震えるのみで血液を全身に送り出すことができなくなり、数秒で意識を失い、数分で脳をはじめとした全身の細胞が死んでしまいます。

心室細動からの救命には迅速な心肺蘇生と電気ショックが必要です。

電気ショックが1分遅れるごとに救命率は10%ずつ低下します。

119番通報をしてから救急車が到着するまでの平均時間は9.4分。

救急隊や医師を待っているだけでは命を救うことはできません。

突然の心停止を救うことができるのは、

その場にいる「あなた」です。



## 救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救

救急です



どうしましたか？

誰が・いつから

・どうしたか・どんな状態か



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。  
近くに〇〇があります

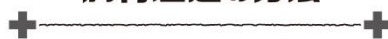


名前と連絡先を教えてください

〇〇です。  
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

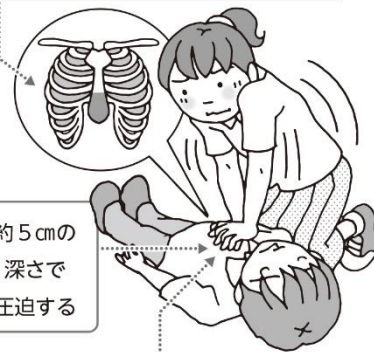


## 胸骨圧迫の方法



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。

9月もまだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを整えて、乗り切りましょうね❀

保健室は仮設校舎1階にお引越ししました！！

なにかあったらいつでも来てくださいね♪

