



# 保健だより9月

今月の目標：生活習慣を確立しよう。自然災害への備え。

山高保健室 NO. 6 H29. 9

9月1日は「防災の日」、そして9月9日は「救急の日」です。そこで、今月は「ケガをしたら自分でできる応急手当OX」「イザというときのために」「AEDの場所と使い方」をお知らせします。

ケガをしたら 自分でできる応急手当		
<b>すり傷</b> <small>すりきず</small> <b>グラウンドでこけちゃった</b> X 傷についた砂やドロを手で強くはらう X すぐに、ばんそうこうを貼る O 砂やドロを、水でよく洗い流す 	<b>きり傷</b> <small>きりきず</small> <b>カッターナイフで切っちゃった</b> X 血が出ていたら、なめる O せいかげつなハンカチで傷口をおさえる <small>しゅっけつ ちゆうとく けつ</small> 出血が多い時は病院へ 	<b>つき指</b> <small>つきゆび</small> <b>ボールがあたった</b> X 指をひっぱる O 氷を入れたビニール袋などで冷やす O となりの指とテープで固定 <small>はれや痛みがひどい時は病院へ</small> 
<b>さし傷</b> <small>さしきず</small> <b>木の小さなとげがささった</b> X よこれた指でつまむ O 毛抜きでつまんで抜く O 消毒をする <small>ぬい ぬい</small> 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ 	<b>さし傷</b> <small>さしきず</small> <b>さびた釘をふんでしまった</b> X 家で消毒するだけ O 病院へ行く <small>ほしやうふうのまけん</small> 破傷風の危険があります 	<b>やけど</b> <small>やけど</small> <b>熱いお湯が手にかかった</b> X 氷を直接あてる X すぐ薬をぬる O すぐ水道水で冷やす <small>みず</small> 水は強くあてずにやさしく 
<b>鼻血</b> <small>はなぢ</small> <b>急にでてきたよ</b> X 上を向く X 首の後ろをたたく O あごを引いて鼻をつまむ 	<b>目にゴミ</b> <small>めごみ</small> <b>なにが目にいった</b> X こすってみる O まばたきをして涙で流す O 取れないときは、水で流す 	<b>ねんざ</b> <small>ねんざ</small> <b>足をひねっちゃった</b> X 痛い足を地面につけて歩く X あたためる O その場で安静に O 氷を入れたビニール袋で冷やす 

ケガをした時に、まず水道水で洗うことが大切です。水道水は皆さんが飲んでいる水です。飲んでもいい水なので安心してケガを洗うことができます。どんなときも「流水」で洗ってください。

○熱傷（やけど）の応急手当・・・これも流水で冷やし下さい。絶対やってはいけないことは、「何もぬらない」「みずぶくれはやぶらない」です。

○こんなときは病院へ・・・

ただのすり傷・切り傷?でもこんな時は病院へ

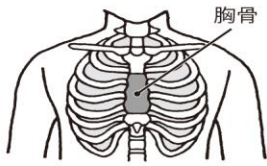
- 傷** 口が汚染されている  
どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配
- キ** ギギガの傷  
化膿しやすく治りが遅い
- 水** で洗っても石やガラスが取れない  
無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう
- 血** が止まらない  
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも
- 動** 物や人にかまれた  
感染症が心配です
- い** つまでも痛い  
傷の中に石やガラスが残っているかも

# きょう こつ あっ ばく 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、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

Q. 手の組み方は？

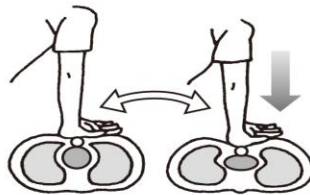
A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押ししてしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押しします。



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ひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押し後は、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。



### 圧迫の深さ

成人は約5cm  
子どもは胸の厚さの約1/3

### 圧迫のテンポ

100~120回/分

一般人の心肺蘇生で生存率約1.8倍！

心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。

(参考：消防庁「平成28年版 救急・救助の現況」)



BPM100~120の曲を探そう

「1分間に100~120回と言われてもわからない！」という人は、同じくらいのテンポの曲を頭の中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」+「曲」などで検索してみましょう。



## AEDの使い方を知っておこう！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。



電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます

## AEDをさがせ③

山県高校のAEDはどこにあるのか探してみてください。

⇒ 3つありますよ

「事務室の前」「体育館放送室」

「グラウンド倉庫」

学校外ではスマホのアプリやネットで近くのAEDがある施設が見えます。家の近くならどこにあるのか調べてみましょう

