

ほけんがより 9月

平成30年9月3日 志木市立宗岡第二中学校

夏休みが終わり、また学校生活が始まりました。みなさんは、この夏をどんな風に過ごしましたか？夏休みが終わって気が抜けている人もいるかもしれませんが、でも夏を恋しがってばかりはいられません。季節が秋に移り変わると過ごしやすい気候になり、行事も多い季節です。気持ちを切り替えて、めいっぱい取り組みましょう。

9月9日は救急の日

9月9日は9（きゅう）と9（きゅう）のごろ合わせで「救急の日」です。救急の日を機会に大切な命とからだを守るために日頃から、準備をするように心がけたいものですね。

((自分で出来る応急手当))



鼻血
小鼻の上辺りを10分くらいつまんで圧迫
頭を上にする、うなじをたたくのはNG



歯が折れた、抜けた
まずはカケラを探す。見つけたら冷たい牛乳で洗い、牛乳につけたまま、そのまま歯科医へ！



やけど
流れる水道水で30分以上冷やし続ける。水泡ができた場合は絶対に破かないようにする。

擦り傷や、切り傷の場合、水道水でしっかりと汚れを落とせば消毒をしなくても、きれいに治ります。人間には自然治癒力があって小さな傷なら薬に頼らなくても治る！本当に私たちの体は素晴らしいですね！

これで安心!
お家に救急箱はありますか？中身はそろっていますか？家に救急箱を用意してなくて以前、夜中に包丁で手を切ったときにずいぶん不便な思いをしました。いざという時に揃っているとそれだけで安心できますね。

救急箱の中身チェック



たいねんけい 体温計	しょうどくやく 消毒薬	みず 水まくら
ハサミ	かゆみ止め	ひょう 氷のう
けぬ 毛抜き	めくすり 目薬	かんちよう 洗腸
ピンセット	しつぷやく 湿布薬	よどくすり 酔い止めの薬
ほうたい 包帯	ちんちゆうけつざい 鎮痛解熱剤	のどのいたみ止め
さんかくせん 三角巾	かせ薬	テープ
ガーゼ	いぐすり 胃の薬	たっしめん 脱脂綿
めんぼう 綿棒	げりど 下痢止め	マスク
きゅうきゆう 救急ばんそうこう	べんびやく 便秘薬	

いざという時、助けるのはあなたかもしれない!

一次救命処置 (BLS) Basic Life Support

突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行なう応急手当て

意識と呼吸を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- ふだんどおりの呼吸をしていますか？



意識も呼吸もないとき その場にいる人で手分けして、①②③を同時に行ないます

①心肺蘇生

●胸骨圧迫



強く：胸が5cm以上沈むぐらいの力で
速く：1分間に100回以上のテンポで
絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返します。
★人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫だけを行なってもかまいません。

③AED

●音声案内にしたがって操作



ふたを開けると、自動的に電源が入るようになっていたものもあります。

●電気ショックは自動で

内蔵コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行なわれます。まちがって作動することはないので、意識のない人に対しては、なるべく急いで使います。

②119に通報



●落ち着いて、担当者の質問に答えます

- ・「救急です」
- ・場所：町名・番地は分かる範囲でOK
目印になる建物や商店名を伝えます
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・ようす
- ・あなたの氏名、電話番号

★携帯電話の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らず、その場にいるようにします。

救急車到着までにかかる時間は 8.3分

(全国平均 / 「平成25年版 救急・救助の現況」総務省消防庁)

その間の手当てが
命のゆくえを決めるのです



出血が多いとき

出血している部分に、ハンカチやタオルを当て、上から強く押さえて止血します。



★ビニール袋を手にかぶせて行なうと安全です。

宗二中では、2年生が保健体育の授業で、日本赤十字社の方を講師にお呼びして、心肺蘇生法とAEDの使い方を指導してもらいます。いざというときに、助けるのはあなたかもしれない！とっさの時に動けるようになるためには、日頃から意識をしておくことが大切です。



宗二中 AEDの場所

宗二中にはAEDが2台あります。1台は体育館（校庭側出入り口の部屋内）、もう一台は職員室（校庭窓側）です。いずれも緊急の場合は、窓ガラスを割って取ることが許されています。思い出したときに、ぜひ一度、自分の目で確認してみてください。