

保健だより

愛媛県立松山北高等学校 保健室 令和3年9月

残暑が厳しく、暑い日が続いています。
皆さん体調はいかがですか？夏の疲れが出る時期ですが、規則正しい生活を心掛けて、2学期も頑張りましょう♪



9月9日は救急の日

皆さんは、校内のAEDの設置場所が分かりますか？
分からないという人は、必ず確認しておきましょう！

AEDの設置場所は

- 1 体育館テニスコート側
- 2 第2教棟運動場側
- 3 保健室前



必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持っておくことが大切なのです。



覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール

119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

プッシュ

胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

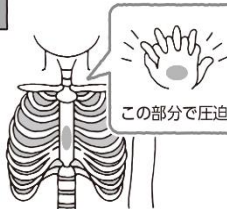


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速** < 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

プッシュ

AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの？

電源を入れたと操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



AEDが到着したら

※一般社団法人 日本循環器学会

感染回避行動の徹底！！ ～2学期も続けるのみ～

愛媛県は「感染対策期」

8/20～9/12「まん延防止等重点措置」適用

●マスク

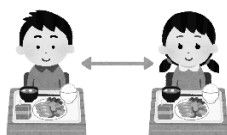
鼻出しマスクは×



●換気

両側の窓を開ける。デルタ株は飛沫が細かく、空気を漂いやすい。

●対面で食べない
マスク無しでの会話は感染リスクが高い！！



●手洗い・消毒

手指消毒は極めて有効



●外出自粛

混雑する場所・時間を避ける。

保健室からのあしらせ

6月にもお知らせしていましたが、コロナ禍における女性への支援として、再度、生理用品を学校へご寄附いただきました。

- 花王サニタリープロダクツ愛媛株式会社
- 大王製紙株式会社
- ユニ・チャーム株式会社

(50音順)

必要な時は、遠慮なく保健室に取りに来て下さいね。