



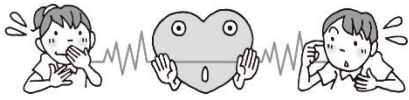
夏休み明けの学校生活にも慣れてきたでしょうか。まだまだ休みボケが続いている人はいないでしょうか。

来週には3年生は修学旅行、2年生は職場体験、1年生も新人戦が迫ってますね。

さて、9月9日は「救急の日」です。けがをしてせっかくの行事が台無しになった…なんてことがないように日頃から身の回りの安全を心がけていきましょう。9月もけがなく元気に過ごしましょう！



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とき、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。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたりします*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2：厚生労働省IHP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

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倍も命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



*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。

そのケガ、どうすれば防げた?



よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんぞした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



覚えておこう！
RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Icing (冷やす)



痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

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

できるだけ早く

応急手当



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

けが
をしやすいのには
こんなとき!?

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて
見られるように、余裕を
持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」
と考えて、いつも以上に
安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っている
と注意力が落ちてしまう
よ。睡眠はしっかりと。

保健室からのお知らせ

- 夏休み明けの身体計測を行います。4月からどれくらい大きくなっているか楽しみですね。当日は、半袖体育着を忘れずに持ってきてください。
1年生：9月6日(水)、2年生：9月8日(金)、3年生：9月20日(水)

- 保健室の体育着が減っています…
保健室には、体育着を忘れた場合や、汚してしまった場合に貸し出すため体育着を常備しています。しかし、貸し出せる体育着の数が非常に少ない現状です。ご家庭に小さくなった体育着、着ない体育着がある場合は是非保健室に提供して下さると大変助かります。提供していただける場合は、お子さんを通じて持たせてください。よろしくお願いいたします。

保健室から借りた体育着が家にある人は速やかに返却をお願いします。

