



9月の保健目標
ケガを
予防しよう

2学期が始まり2週間が過ぎました。今週末は待ちに待った体育祭です！どのクラスも限られた時間の中でできる練習をしっかりと行っていますね。皆さんの「せ～の！」というかけ声や歓声が保健室まで聞こえてくるたびに、先生達も本番が楽しみになります。一生懸命練習している成果をぜひとも本番で発揮してください。



いざという時のために知っておこう！



一時救命処置 (BLS)

Basic Life Support

急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行う応急手当のことです

★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をして、①②③を同時に行います。

① 心肺蘇生

きょうこつあばく
● 胸骨圧迫



強く：胸が5 cm 以上沈むくらいの力で
速く：1 分間に 100～120 回のテンポで
絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

③ AED



●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るものもある

●電気ショックが必要かどうかは自動で解析

内蔵コンピューターが判断
間違えて作動することはないので、音声にしたがう

② 119に通報

●落ち着いて救急隊の質問に答える

- ・「救急です」
- ・場所：町名・番地はわかる範囲で
目印になる建物や商店名を伝える
- ・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。

本校の AED 設置場所

保健室前



保健委員会だより 9月

平成28年

おぼえておこう! 自分でできる応急手当

・血がでているとき

- ①水道水で、よく洗います。
- ②清潔なガーゼやハンカチでおさえて止血します。
- ③はんそうこうできず口をまもります。



・やけどしたとき

- ①水道水で痛みが軽くなるまで冷やします(5~10分が目安)。

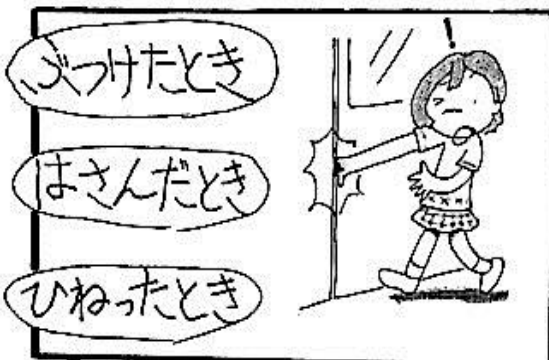
・鼻血がでたとき

- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強くおさえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。



・目に何か入った

- ①水を入れた洗面器に顔を付けて、まぶたをします。
- ②目をこすると傷がつのでやめましょう。



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の応急手当の基本はRICEです。

Rest 安静

ケガの部分を動かさない



Icing 冷却

内出血やはれをおさえるために冷やす



Compression 圧迫

傷帯などで適度圧迫し内出血やはれをおさえる



Elevation 挙上

ケガの部分を心臓より高く上げて、内出血やはれをおさえる



つま指



引張りは固定し冷やさない!

過呼吸



ペーパーバク法をいはい!

過呼吸のときは、落ち着いてゆくり深く息をします。

鼻血

上を向いてはいけな!



軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は吐き出します。

1-5 石川竜也