



今月の保健目標
けがの予防に
努めよう

R5・9・1 流山市立おおたかの森中学校 保健室

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、日が落ちる時間が少しずつ早くなり、朝晩の暑さは少しずつ和らいできました。季節の変わり目は体調を崩しやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



AEDの設置場所が変わりました!!

1台はこれまで通り、職員玄関・事務室前に設置しています。

職員室内に設置していたもう1台のAEDは、

職員室外(校庭側)

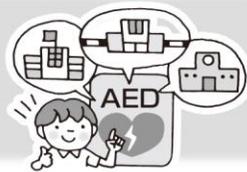
に設置しました。校庭で緊急事態が発生したときに、校舎内に入ることなく、AEDを手に入れることができるようになりました。校庭に出るときは、ぜひ、設置場所を確認してください。

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心 肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、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。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



※1・2: 日本 AED 財団 HP

けがの予防に努めよう

けがが起きてしまった時に「しょうがない」と終わりにせずに、ぜひ、「なぜそのけがが起きてしまったのか」を考えてみてください。運動前の準備運動不足や、そのときの気持ち・健康の状態、様々な原因があげられます。そのけがが起きた原因がわかったら、次は「どうしたらけがを予防できるのか」を考えてください。大きなけがにつながらないよう、自分や他の人の安全を守るように、気をつけて行動しましょう。

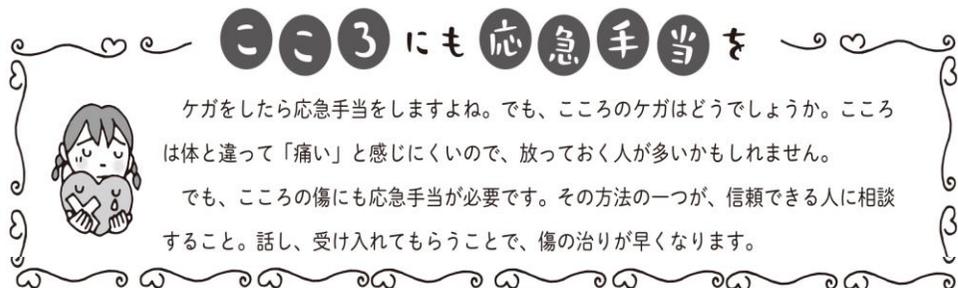


けがの手当てをしよう

けがをしたとき、それ以上ひどくならないように行う応急処置が「RICE」です。けがをしたらまず安静にさせ(R:Rest)、痛いところを冷やします(I:Icing)。包帯などで押さえて圧迫(C:Compression)し、怪我をした場所を心臓より高く上げる(E:Elevation)ことで出血や腫れ、痛みを防いだり軽減させます。保健室での対応も、「RICE」処置が基本です。また、その他の基本の応急手当についてはイラストを参考にしてください。

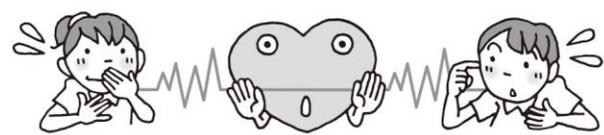
けがが起きた直後、どんな手当が必要なのか、覚えておくと、困ったときに役に立ちます。

もし、出血や強い痛み・骨折の疑い等がある場合には、なるべく早く病院で受診しましょう。



※参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2023年9月号

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。

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救急ですか？ 救急ですか？

救急です

どうしましたか？

（誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か）

場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります

名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇〇〇です

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。

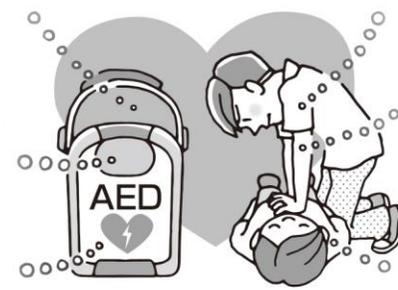


*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

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倍もの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。

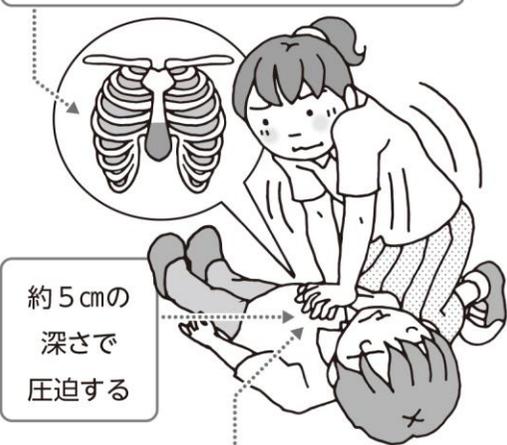


*3：日本AED財団HP

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。