

ほななだより 9月

令和7年
9月8日

東中保健室
第9号

『記録的な災害級の猛暑』だった夏休みが終わり、2学期がはじまって1週間が経ちました。まだまだ暑い日が続いていますが、みなさん、学校のリズムに体は慣れてきましたか？睡眠不足や朝食欠食、疲労などが重なると体の抵抗力が下がってしまい、熱中症や感染症にかかりやすくなってしまいます。こまめな水分補給はもちろんのこと、「ちょっと体調が変だな」と感じたら意識して早めに布団に入るなど、自分でしっかりと体調管理をしましょう！



救急の日



★9月9日は「救急の日」です。突然倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場にいる人が実施できる応急処置を確認しましょう！

<AED設置場所>
保健室前、体育館

胸骨圧迫は非常に体力を使うため、交代しながら行うのがベスト。交代する時にも中断は最小限にする。

AEDの電源を入れ、その指示に従って操作する。複数人で対応できる場合はAEDの準備中も胸骨圧迫を続ける。



人が倒れた！

1 安全確認

2 反応はあるか？

あり

具合を尋ねる

なし・判断に迷う

3 大声で応援を呼ぶ
119番通報・AED依頼
通信指令員の指示に従う

119番通報は落ち着いて救急本部の質問に答えます。

4 普段どおりの呼吸はあるか？

あり

様子をみながら
応援・救急隊を待つ

なし・判断に迷う

5 ただちに胸骨圧迫を開始する
強く(約5cm)*1
速く(100~120回/分)
絶え間なく(中断を最小にする)

*1小児は胸の厚さの約1/3

6 人工呼吸の技術と意思があれば
胸骨圧迫30回と
人工呼吸2回の組合せ

7 AED装着

「電気ショックが不要」で安心しないで！心停止の可能性があります。胸骨圧迫を続けましょう。

必要あり
必要なし
心電図解析
電気ショックは必要か？

電気ショック
ショック後ただちに
胸骨圧迫から再開*2

ただちに
胸骨圧迫から再開*2

*2強く、速く、絶え間なく胸骨圧迫を

8 救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段通りの呼吸や目的のある仕草が認められるまで続ける

