

あかるく たくましい 子になあれ♪

明太子

9月保健目標：生活のリズムを整えよう

なぞなぞ

弟に2つあって
妹に1つしか
ないものは？



9月9日は救急の日

石垣中学校にもAEDが設置してあります、設置場所は職員室入って右側です



皆さんにも
救える命が
あります。



感染症が心配される場合は
基本的に、人工呼吸は行いません。



裏面に
「もし目の前に倒れている
人がいたら・・・」
というマンガがありますので
読んで下さいね。

学校で起こるケガで1番多い「ねんざ」の応急手当法です、
覚えて、いざというときに実践しよう

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！



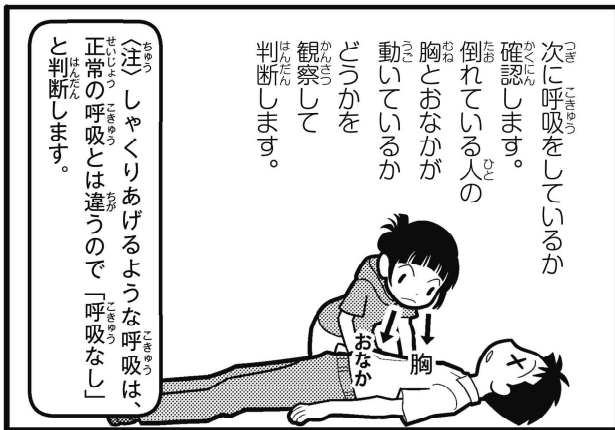
大丈夫ですか？

まず周囲の安全を確認してから倒れている人に近づき肩をたいて声をかけます。



もし目の前に倒れている人がいたら…

もし目の前に倒れている人がいたらどうしたらよいのか…。ここでは、その主な流れを見ていきましょう。



次に呼吸をしているか確認します。倒れている人の胸とおなかの動いているかどうかを観察して判断します。

（注）しゃくりあげるような呼吸は、正常の呼吸とは違うので「呼吸なし」と判断します。



反応がない場合は大きな声でまわりに助けを求めます。

救急車を呼んでください！

AEDを持ってきてください！



できるときは胸骨圧迫を30回行った後に人工呼吸を2回行います（これをくり返す）。あご先を持ち上げ鼻をつまんで胸が少し上がる程度に口から息を吹き込みます。



呼吸がないときや判断に迷ったときは胸骨圧迫を開始します。倒れている人の胸の真ん中に手を重ねてのせ肘をのぼして真上から手の付け根で強く押します。

- ★強く（胸が約5cm沈むまで）
- ★はやく（1分間に100～120回のテンポで）
- ★たえまなく



救急車がくるまでにごうした救命処置を行つて、助かる可能性が高まります。実際に行動するのはなかなか大変ですが、何をすればよいのかわかれば一歩を踏み出す勇気につながるかもしれませんね。



AEDが到着したら電源を入れてAEDの音声ガイドに従います。AEDがショックが必要と判断した場合、音声に従ってボタンを押します。その後胸骨圧迫を再開します。

まわりの人が離れたことを確認してからボタンを押す。

電極パッドを胸に2か所貼る。