



2023. 08. 31

函館市赤川中学校 保健室

教育実習生 伊藤美結

救急処置・応急手当の方法を知ろう!

夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まりました。夏休みの間に生活リズムが大きく崩れていませんか？学校モードに気持ちを切り替え、早寝早起きを心がけて元気に登校できるようにしましょう。

9月9日は救急の日!

救急の日を機会に救急処置や自分で出来る応急手当の方法を身につけましょう。

★倒れている人を見かけたらまずは安全な場所か確認しよう!

救急の日



<p>① 反応を確認する</p> <p>だいじょうぶ?</p>	<p>② 応援を呼ぶ</p> <p>だれかきてください!</p> <p>119番をおねがいします!!</p> <p>AEDを持ってきてくださいー!!</p>	<p>③ 呼吸の確認</p> <p>胸とお腹は動いているかな?</p> <p>呼吸なし 普段のような呼吸ではない 分らない</p>
<p>④ 胸骨圧迫</p> <p>ひじをまっすぐのばす</p>	<p>⑤ AEDを使用</p>	<p>⑥ 電気ショックを実行する</p> <p>感電に注意!</p> <p>ショックボタンをおす!</p>

～救急車の呼び方～

- 119 番に電話をかける。
- どこで・誰が・どのような状態か伝える。
- 自分の名前・所在地・電話番号を知らせる。
- 救急車が着くまでにやるべきか指示を受ける。

AEDとは? **AED**

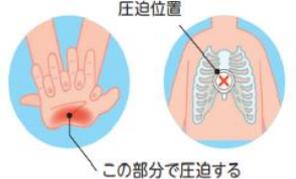
日本語で「自動体外式除細動器」と言います。心電図を自動的に調べて、電気ショックが必要な場合判断し、必要な場合に電気ショックを行います。

胸骨圧迫のポイント

強く・・・胸が約5cm沈むまでしっかり体重をかけて押す

速く・・・1分間に100～120回のテンポ

止めない・・・倒れた人が動き出すか救急車が来るまで続ける



自分で出来る応急手当

はなぶち

軽くうつむき人差し指と親指で小鼻をつまむ

すりキス

流水で傷口をきれいに洗い流す

やけど

流水で痛みが和らぐまで冷やす

目にごみがはいった

目はこすらず、流水に顔をつけまばたきする

RICE は応急手当の基本の頭文字です。捻挫や打撲、突き指をしたときはすぐに RICE 処置をしよう。

ねんざ だぼく 肉離れ

RICE

R あんせい 安静 (おちついて うごかさな)

I れいきやく 冷却 (ひやす)

C あっはく 圧迫 (テーピングやおさえる)

E きょじょう 挙上 (しんぞうよううえにあげる)

～1年生のみなさん～

もうすぐ校外学習があります。学校外で楽しく学べるように、十分な睡眠をとり、朝食を食べ、生活習慣を整えていきましょう。また、校外学習中は安全を意識して行動しましょう。

みなさんこんにちは!
教育実習生の伊藤美結です。
みなさんの健康と安全を守るように一生懸命頑張ります。
9月13日までよろしくお祈りします!