

保 健 だ よ り



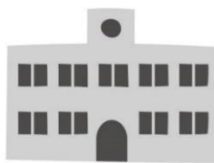
令和5年8月28日
四谷中学校 保健室

2学期が始まりました

まだまだ
暑い日が続きます

例年になく暑い夏休みが終わりました。普段できない事を体験したり、ゆっくり休養をとることができましたか？生活リズムを取り戻し、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



体調不良の人が増えています

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、2023年5月8日に「5類」に移行したことに伴い、新型コロナの感染状況を示すデータが変わりました。ここからもわかるように、この夏、インフルエンザやヘルパンギーナとともにコロナに感染する人が増加しています。様々な感染症の対策は、やはり手洗いです。



8月14日～20日 新型コロナの感染状況（1医療機関あたり）





**第一理科室前
です**



あなたにもできる救命処置

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分で死にいたります^{※2}。救急車を待っている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/心臓蘇生法」

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**

何れ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



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。

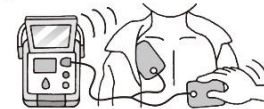
AEDの使い方

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。

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか? 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect (保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rェスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice (冷却)

氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression (圧迫) 患部を圧迫する

Eエレベーション
Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ



Sサポート
Support (固定) もしくは Stabilization (安定)

患部を固定して安定させる

救急車の 呼び方



119番通報をする、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。

