

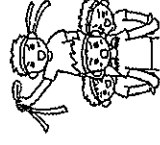
夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは有意義に過ごせましたか？

2学期は体育大会など楽しい行事がたくさんです。まだまだ暑い日が続き、1日の寒暖の差が大いですが、体調に気を付けて楽しい体育大会を迎えましょう。

また、9月9日は救急の日です。急病者への対応やけがの応急処置をしっかりと覚えて、実行できるようにしましょう。

スポーツ
の秋！！

覚えておきたい 応急手当



走っていたら、転んですりむいてしまった  ↓ 水で洗って、きれいなタオルをあてる	競技の練習をしていたら、突き指をしてしまった  ↓ ケガの部分を動かさず、氷水で冷やし、できるだけ心臓より高い位置にする
暑さで、鼻血が出てしまった  ↓ 少し下を向いて、小鼻の部分をつまむ 血潮は飲み込まずに、吐き出す	友人とぶつかって、前歯が折れてしまった  ↓ 抜けた歯は水で数秒洗って、口の中に戻すが、牛乳にいれて乾燥を防ぐ 30分以内に歯医者に行く

突然目の前で友人が倒れたら・・・

一次救命処置 (BLS)

意識・呼吸がないとき

意識と呼吸を確認

呼びかけに反応しますか？

普段通り呼吸をしていますか？

あなただけで救える命があります。



① 119番とAEDの手配

「救急車を呼んでください！」
「AEDを持ってきてください！」
と叫んで周囲に応援を依頼する



救急車到着までにかかる時間は8.6分

②心肺蘇生

・胸骨圧迫
強く：胸が5cm以上沈むくらい力で
速く：1分間に100回以上のテンポで
絶え間なく：中断せず交代しながら
・人工呼吸
気道を確保し、
胸骨圧迫30回に人工呼吸2回の割合で

③AEDの使用

ふたをあけ、音声ガイドに従って操作する

電気ショックが必要かは機械が教えてくれる
⇒間違っても作動することはないので、意識不明の人には

学校では職員室に置いてあります。