

ほげんだより 9月

2023年9月
初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

9月に入りましたが、まだまだ熱中症対策が欠かせないくらい暑い日が続いていますね。夏から秋へと移り変わるこの時期は、昼間は暑いのに、朝夕はひんやりすることが多くなります。服装や持ち物で、その日・その時の天気や気温に合わせて調節できるようにしておきましょう。

休みの間に生活リズムが崩れてしまった人は、なるべく早い時間に寝られるように準備をしましょう。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが少しずつリズムを立て直して余裕をもって起床し、朝食をとれるように切り替えていきましょう。



みなさんは、意識がない・明らかに様子がおかしい人を発見した時、救急車を要請できますか。もしそういった場面に遭遇したら、誰だって慌ててしまうと思います。

大切なのは落ち着いて行動すること。電話が繋がると消防の方が状況を質問してくれるので、慌てず落ち着いて正確に答えるように心がけましょう。

緊急!でも正確! 119 救急車の呼び方

- 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- 転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- 救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- 途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- 通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



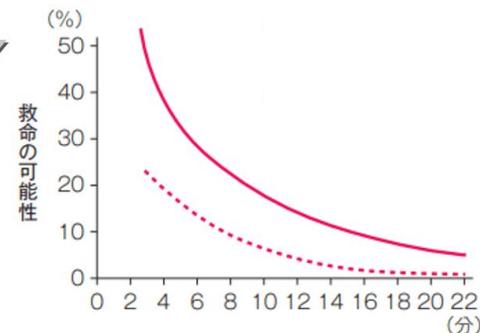
胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

AEDで救える命の数 **約6倍**

119番通報してから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)かかるといわれています。

心停止では1分ごとに救命率が10%低下し、脳は酸素がなくなってから3~4分で死に至ります。このように時間が経過すればするほど救命率は下がっていきます。

救急車を待っている間にできることがあります。



— 居合わせた人が救命処置をした場合
- - - 救急車が来るまで何もなかった場合

しんぱいそせいほう 心肺蘇生法の手順

- 1. 周囲の安全確認**
周囲を見渡す
安全確認!
- 2. 意識の有無を確認**
大丈夫ですか! 肩を軽くたたく
- 3. 助け・応援を呼ぶ**
大声で AEDをもってきて! 119番お願いします!
- 4. 呼吸の有無を確認**
呼吸確認 胸と腹の動きは…
- 5. 胸骨圧迫と人工呼吸**
※1 胸骨圧迫 30回
+
※2 人工呼吸 2回
繰り返し実施
- 6. AEDを使用**
音声ガイドに従う
離れてください!

※1 1分間に100~120回のテンポで胸部が約5cm沈むまでしっかり圧迫 (小児は胸の厚さ1/3沈むまで)

※2 人工呼吸に自信がない・ためられる場合は、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫だけを続ける。胸骨圧迫のみでも高い救命効果が得られます。

初富には事務所前と保健室に1台ずつAEDが設置されています。