

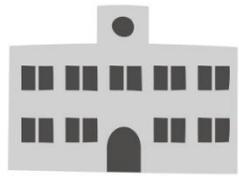
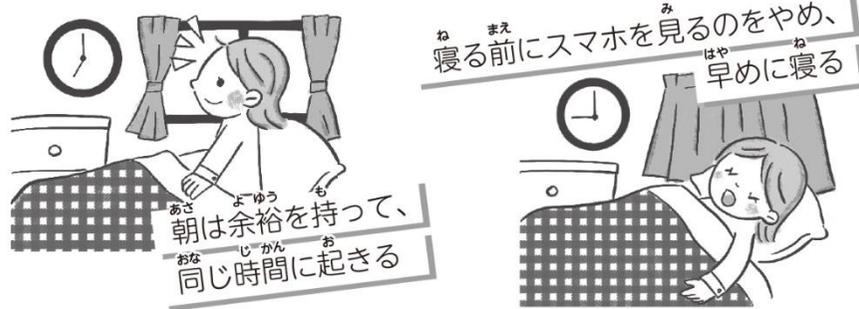
ほけんだより 8月9日

令和5年 8月
春木中学校 保健室
NO.5

長く、暑さの厳しい夏休みが終わり、2学期が始まりました。心と体のリフレッシュはできたでしょうか。長い休みで生活リズムが崩れてしまった人は、徐々に生活リズムを整え、暑さに負けずに学校生活を送れる基盤を作りましょう。まだまだ厳しい暑さが続きます。水筒と、汗拭きタオルを毎日用意して学校に持ってきましょう。



生活リズムを
学校モードに
戻そう!



できるようにしよう
応急手当



救急車の呼び方

119番通報をすると、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。

- 救 火事ですか？ 救急ですか？
- 子 救急です
- 救 どうしましたか？
- 子 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)
- 救 場所はどこですか？
- 子 ○○市○○番地です。
近くに○○があります
- 救 なまえ・れんらくさき・おし
名前と連絡先を教えてください
- 子 ○○です。
電話番号は○○○○○○です

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

約5cmの深さで
圧迫する

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。春木中学校では職員室にあります。

- AEDの電源を入れる。
- 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 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、誰でも簡単に行えます。