



保健だより 9月号

東温高校
保健委員(1年次生)

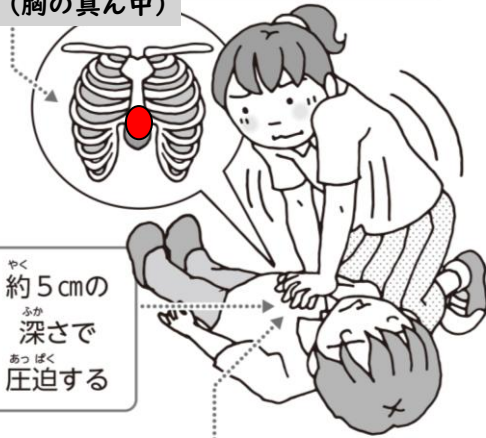


9月号は、1年保健委員が作成しました。7月17日(金)に保健委員(1年次生)と運動部活動生(代表者)対象に行われた救急法講習会で学んだことを紹介します。熱中症の予防や対応、心肺蘇生法やAEDの使い方を学びました。

胸骨圧迫

きょうこつ したはんぶん てねもと つよ お
胸骨の下半分を手の根本で強く押す

むね まなか
(胸の真ん中)



やく
約5cmの
ふか
深さで
あつぱく
圧迫する

まうえ
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」!

AEDの使い方

① AEDの電源を入れる。

② 音声の指示通りにパッドを貼る。



- ・身体が水で濡れていたら拭く
- ・金属類やペースメーカーがあれば避けて貼る

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。

目の前で人が倒れていたらどうしますか? 自分の安全を確保した後、傷病者に呼び掛けても「反応がない」、「正常な呼吸がない」、または「分からない」場合は、直ちに119番通報と心肺蘇生法を実施する必要があります。

心肺蘇生法とは、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と AED を用いて血液と酸素を脳や全身に送り続けたり、心臓の鼓動を元に戻したりする救命処置です。

救急車の平均到着時間は10.3分と言われています。心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がるため、救急車が来るまでの間に心肺蘇生法を行うことが、心停止患者の救命や社会復帰に大きな役割を果たします。

保健委員の感想: もし、目の前に倒れた人がいたら、今回の講習のことを思い出し、勇気を出して行動していきたいです。心肺蘇生法は、人の命をつなぐ大切な行動だと分かりました。自分も怖がらず、人の命を救える人になりたいと思いました。

もうすぐ体育祭！

熱中症に気を付けよう！

予防について

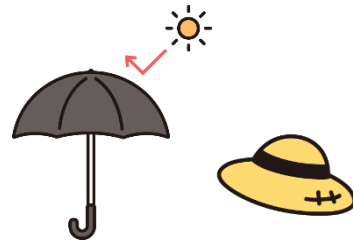
環境

- ・熱中症指数を確認し、活動・運動できる状況か確認する。
- ・活動の中止や涼しい時間帯への変更を検討する。

熱中症指数は、保健室前にも掲示しています。

服装

- ・日傘を使用したり、帽子をかぶって日差しをさえぎる。
- ・通気性・吸湿性の良い服装をする。



休憩

- ・暑い中での活動は、20分に1回、涼しい場所（日陰・クーラーの効いた部屋）で休憩を取る。
- ・休憩時には、濡れたタオルなどで体を冷やし、水分補給をする。

水分補給

- ・活動前後や活動中にこまめな水分補給をする。
- ・暑い中での活動中は、汗で塩分も失われているため、スポーツドリンクを補給する。
- ・水分は、保冷効果のある水筒に沢山入れておく。



身体内部の冷却に有効なアイススラリー(シャーベット状の飲料)も活用してみてください！

生活習慣

- ・バランスの良い食事をする。朝食を食べてくる。
- ・睡眠をしっかりとる。6時間以上が理想。



対応について

体調が悪くて活動や下校が難しいと感じたら、ためらわず先生に相談しましょう。

- ① 反応がない、応答が鈍い、言動がおかしいなどの症状があれば、速やかに119番通報。
- ② 涼しい場所へ避難し、衣服を緩めて、体を冷やす。
- ③ 冷たい水分・塩分（スポーツドリンク・OSI）を補給する。

自力で水分補給ができなかったり、症状が良くならなかったりする場合は、医療機関へ。