



保健だより



2023.9月5日

五所川原第一高等学校

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。夏休み気分が抜けていない人が多くいると思います。まだまだ暑い日が続きます。睡眠と栄養をしっかりとって2学期も元気に過ごしましょう！

新型コロナウイルス感染症が本校でも、多くなっています。手洗い・消毒・マスクの着用を推奨します。いつもと違い、体調がおかしいと感じたら病院受診をしてください。

<9月9日は救急の日>

救急の日を機会に、学校のAEDの場所や正しい使用タイミングについて考えてみましょう。

学校のAEDの設置場所
○一階生徒用トイレ前



場所を覚えよう！

AEDとは→AED(自動体外式除細動器)とは、心臓が痙攣し血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

AEDの正しい使用タイミング

- 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**
 胸骨圧迫 30回 + 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!

【救急車の呼び方】

- ① 119 番に電話をかける
- ② どこで・誰が・どんな状態かを伝える
- ③ 自分の名前・現在地・電話番号を伝える
- ④ 救急車が来るまでにやるべきことについて指示を受ける
- ⑤ 救急車がついたら救急隊員に患者の状態を詳しく説明する



【心臓マッサージの方法】

【強く】胸が5cm沈むように圧迫する

【早く】1分間に100~120回のテンポ

【絶え間なく】中断は最小限に



呼吸停止状態、正常な呼吸や胸と腹部の動きが 普段どおりでない場合は胸骨圧迫を行います。倒れている人の胸の真ん中に手のかかとの部分を重ねてのせ、肘を伸ばしたまま真上から強く(胸が約5センチ程度沈むまで)押ししてください。押した後は瞬時にその力を緩めますが、手が胸の真ん中から離れないよう、ずれないようにします。これを1分間に100~120回の速さで繰り返し続けます。

🌸9月のスクールカウンセラー来校日🌸

〇9月14日(木)

〇9月28日(木)

