



保健だより



2025 年 9 月 1 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いと思います。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！

インフルエンザ・コロナウイルスがこの時期に流行りだします！手洗い・消毒・マスクの着用を推奨します。いつもと違い、体調がおかしいな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。

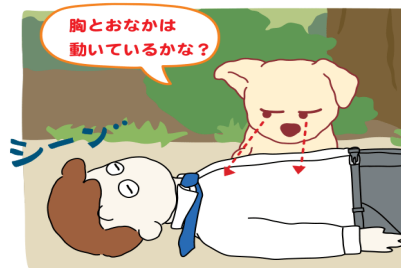


AED とは→AED(自動体外式除細動器)は、心臓が^{けいれん}痙攣し血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

手順1 反応の確認と 119 番通報/AED の要請

周りの安全を確認し近づき、肩をたたきながら「大丈夫ですか？」と声を掛けます。反応(動き・返事)がなければ、大きい声で人を呼び、119 番通報と AED を頼みます。





手順 2 呼吸の確認と胸骨圧迫(心臓マッサージ)

倒れた人をあおむけにして、10秒以内に胸やおなかの動きみます。呼吸がないか、普段通りの息をしていない時は心臓マッサージを行います。

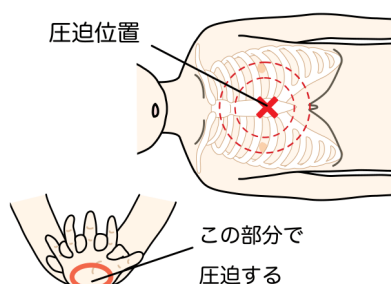
- * 息をしているように見えても、突然、心停止となった場合、「死戦期呼吸」と呼ばれるゆっくりとあえぐような呼吸や「けいれん」が認められることがあります。
- * 「死戦期呼吸」や「けいれん」の判断できない場合や自信がない場合も、心臓マッサージと AED の使用を開始します。

*** ポイントは「強く」・「はやく」・「たえまなく」***

●「強く」…胸が約5cmぐらい沈むまで

肘を伸ばし垂直にしっかり体重をかけ押し下げ、すぐにゆるめます。

押さえる場所は、胸の真ん中にある胸骨の下に指 2 本分上に手を重ねて置きます。



●「はやく」…1 分間に約 100～120 回のテンポ

●「たえまなく」…倒れた人が動き出するか、救急車が来るか、AED が届くまでしっかり続けます(交代しながら)

AED 操作の手順 ①

電源を入れると音声の指示が始まります！

* 胸が汗でぬれている場合は拭きとってからパッドをはります。湿布など何かしら貼られているものは、はがします。

* ペースメーカーなど皮膚の下に埋め込まれている場合はその場所をさけて貼ります。

(皮膚の下に硬いこぶのようなものがあります)

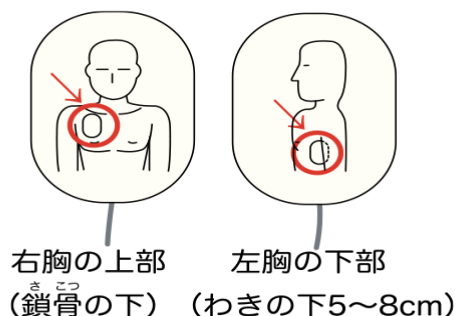
* 就学前の子供には、子供用パッドを貼るか小児モードに切り替えます。



AED 操作の手順 ②

電極パッドを貼ります。位置はパッド等にも描いてあるので、それに従います。

***パッドを貼る作業中も心臓マッサージは続けます。**



AED 操作の手順 ③

AED が自動的に心電図を解析し、音声などで指示を出します。

***AED が心電図の解析を始めたら心臓マッサージをやめ、倒れている人から離れます。**



AED 操作の手順 ④

電気ショックが必要な場合は「電気ショックが必要です」と音声流れ、充電が始まります。充電が終わり、「ショックボタンを押してください」の音声や充電終了の連続音が流れ、ショックボタンが点滅します。「離れて」と周りにいる人たちに注意し、誰も触れてないことを確認し、ショックボタンを押します。

***電気ショック後はすぐ心臓マッサージを再開します。AED はまた心電図を解析して、2分ごとに電気ショックが必要か否かを指示してくれるので、それに従います。**



【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



※ちょっと長くてすみません 🐶 でもいつでも使えるようにしてくださいね ✨



9月のカウンセリングの日



です。

