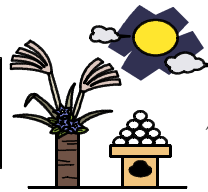


HEALTHY LIFE



平成30年9月1日

仙台市立生出中学校
No. 5

9月の健康目標－救急処置方法を知ろう！

9月9日は救急の日です。中学生として正しい救急処置の仕方を身に付けましょう。

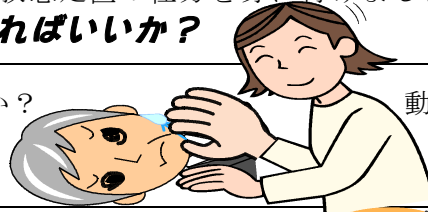
急病人やけが人を助けるためにどうすればいいか？

意識と呼吸の確認

大丈夫ですか？

動きなし

- 呼び掛けに反応するか？
- 普段どおりの呼吸をしているか？



意識も呼吸もないとき

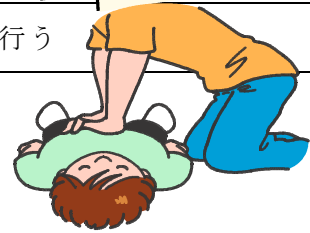
その場にいる人で手分けして同時に行う

1 119番に通報



- 落ち着いて、担当者の質問に答える
・「救急です」
- ・場所：町名・番地は分かる範囲でOK
目印になる建物や商店名を伝える
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・
ようす
- ・あなたの氏名、電話番号
- ☆ 携帯電話の場合は、救急車が到着
するまで、電源を切らずに、その場
にいるようにする

2 心肺蘇生



- 胸骨圧迫
強く：胸が5 cm 以上沈むくらいの力で
早く：1分間に100回以上のテンポで
絶え間なく：なるべく交代しながら
- 人工呼吸
胸骨圧迫30回に人工
呼吸2回を繰り返す
☆ 人工呼吸がためられる場合は、
胸骨圧迫だけを行ってもかまわない

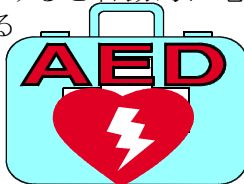


3 AED

AEDとは、突然の心停止や心臓がけいれんし、体に血液を送り出すことができなくなったとき、電気ショックを与えて正常な状態に戻すための機械。

① 電源を入れる

- ※ ふたを開けると自動的に電源が入る
ものもある



② 電極パッドを胸部にはる

- はる位置は、パッド自体にもイラスト
で示されている



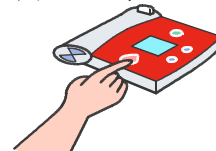
③ AEDが心電図の解析をする

- 音声メッセージで指示がでる（機種
によって解析ボタンを押す必要がある
）。また、解析中は傷病者に触れない
ようにする



④ 除細動(電気ショック)を行う

- 音声メッセージで指示がでる
「電気ショックが必要」と判定されたら、
自分と周囲の人が確実に傷病者から離れ
ていることを確認して、ショックボタ
ンを押す



- ※ 電気ショック不要と判断した場合やショックを行った後も呼吸が回復するまで
心肺蘇生を続ける



正しい応急手当できますか？

	正しい手当て	間違った手当て		
過呼吸	<p>過呼吸の時は、落ち着いてゆっくり深く息をします。</p> 	<p>紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する「ペーパーバック法」を過呼吸の時行くと、低酸素になって危険なので、しはいけない。</p> 		
火傷	<p>水道の流水で痛みが和らぐまで冷やします。(5～10分が目安)</p> 	<p>火傷に直接氷や氷のうを当てると、凍傷になることがあります。</p> 		
歯が抜けた	<p>汚れている時は、歯の根元には触らずに、水道水で軽く洗って、歯牙保存液か牛乳の中に入れて、すぐに歯科医へ。</p> 	<p>歯の根の膜が無事なら、元に戻せるかもしれませんが、怪我で抜け落ちた歯が汚れていたら、歯の根を持ったり、こすり洗いをしない。歯が乾いてしまうので、ガーゼやティッシュなどに包まない。</p> 		
鼻血	<p>鼻血は、軽く下を向いて、小鼻ををつまんで押さえます。血は飲み込まず吐き出します。</p> 	<p>上を向いたり、仰向けに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろを叩いても、鼻血は止まりません。</p> 		
つき指	<p>副木で固定して冷やします。(隣の指と固定する方法もあります)</p> 	<p>つき指を引っ張る・真っ直ぐ伸ばす・もむをしない。痛みや腫れが酷くなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。</p> 		
擦りむいた	<p>水道水で傷口の汚れ(ゴミや砂など)を洗い流し、清潔なハンカチやタオルなどで、傷口を押さえる。血が止まらないときは、ばんそうこうやガーゼを傷口に当て保護する。</p> 	<p>すぐにばんそうこうを貼る。転んで擦りむいた傷口は砂などのゴミが入り込んでいますので、そのままばんそうこうを貼ると化膿しやすくなってしまいます。まずは、傷口の汚れを水できれいに洗い流す事が大切。</p> 		
		<p>【こんな時は病院へ】</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>怪我をした直後</p> <ul style="list-style-type: none"> ○動物などにかまれた。 ○傷口の汚れがひどく、洗ってもとれない。 ○止血しても血が止まらない。 </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>時間が経ってから</p> <ul style="list-style-type: none"> ○傷口の周りが赤く腫れてずきずき痛む。 ○傷口からドロッと濁った感じの液体が出る。 </td> </tr> </table>	<p>怪我をした直後</p> <ul style="list-style-type: none"> ○動物などにかまれた。 ○傷口の汚れがひどく、洗ってもとれない。 ○止血しても血が止まらない。 	<p>時間が経ってから</p> <ul style="list-style-type: none"> ○傷口の周りが赤く腫れてずきずき痛む。 ○傷口からドロッと濁った感じの液体が出る。
<p>怪我をした直後</p> <ul style="list-style-type: none"> ○動物などにかまれた。 ○傷口の汚れがひどく、洗ってもとれない。 ○止血しても血が止まらない。 	<p>時間が経ってから</p> <ul style="list-style-type: none"> ○傷口の周りが赤く腫れてずきずき痛む。 ○傷口からドロッと濁った感じの液体が出る。 			