



### 救急救命処置について学ぼう

身近なケガの手当の基本から事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたときの救急救命についてまとめました。もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう。



学校で一番多いケガ

### ●打撲や捻挫の応急手当の基本は RICE ●

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** 安静  
Rest 安静にして動かさない

**I** 冷却  
Icing 痛いところを冷やす



**C** 圧迫 包帯などで押さえて圧迫  
Compression

**E** 挙上 心臓より高く上げる  
Elevation

いざという時のために覚えておきましょう

### ★先生方の普通救命講習会を開催しました★

9月11日(水)教職員対象に普通救命講習会を開催しました。25名の先生方が参加しました。主に心肺蘇生、AEDの使用について勉強しました。

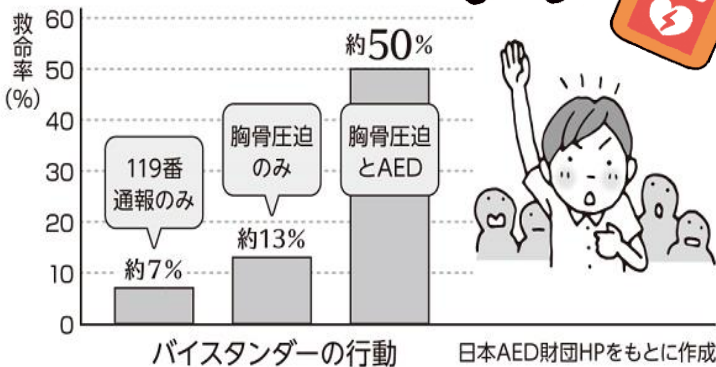


青葉消防局片平出張所:救急救命士本田様ご指導ありがとうございます。

### ●「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない●



**バイスタンダー**とは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れたときに、その場に居合わせた人のことです。すぐに119番通報したとしても、救急車の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



(※裏面に胸骨圧迫の方法、AEDの使い方、救急車の要請方法をまとめてあります)

もしもの時に勇気を出して行動できるように裏面の救命法を勉強しておきましょう。



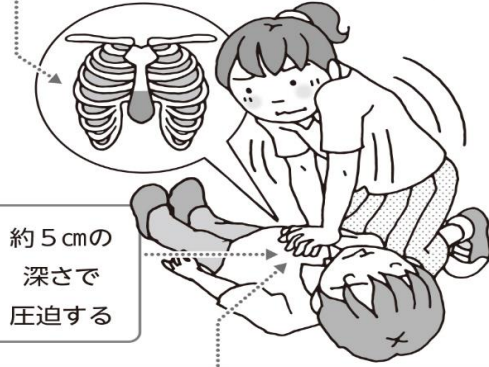


学校の AED は職員室前と宮二エの体育館にあります。

## 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



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。

**1** AEDの電源を入れる。



**2** 音声の指示通りにパッドを貼る。



**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。

救急車を呼んで！

と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

**1 「119」とダイヤルして電話をかける**



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

**2 まずは落ち着いて**



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

**3 救急であることを伝える**



**4 来てほしい場所（住所）を伝える**



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

**5 具合が悪い人の年齢を伝える**



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

**6 自分の名前と連絡先を伝える**



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。