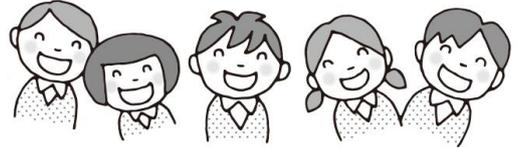


保健だより No.6

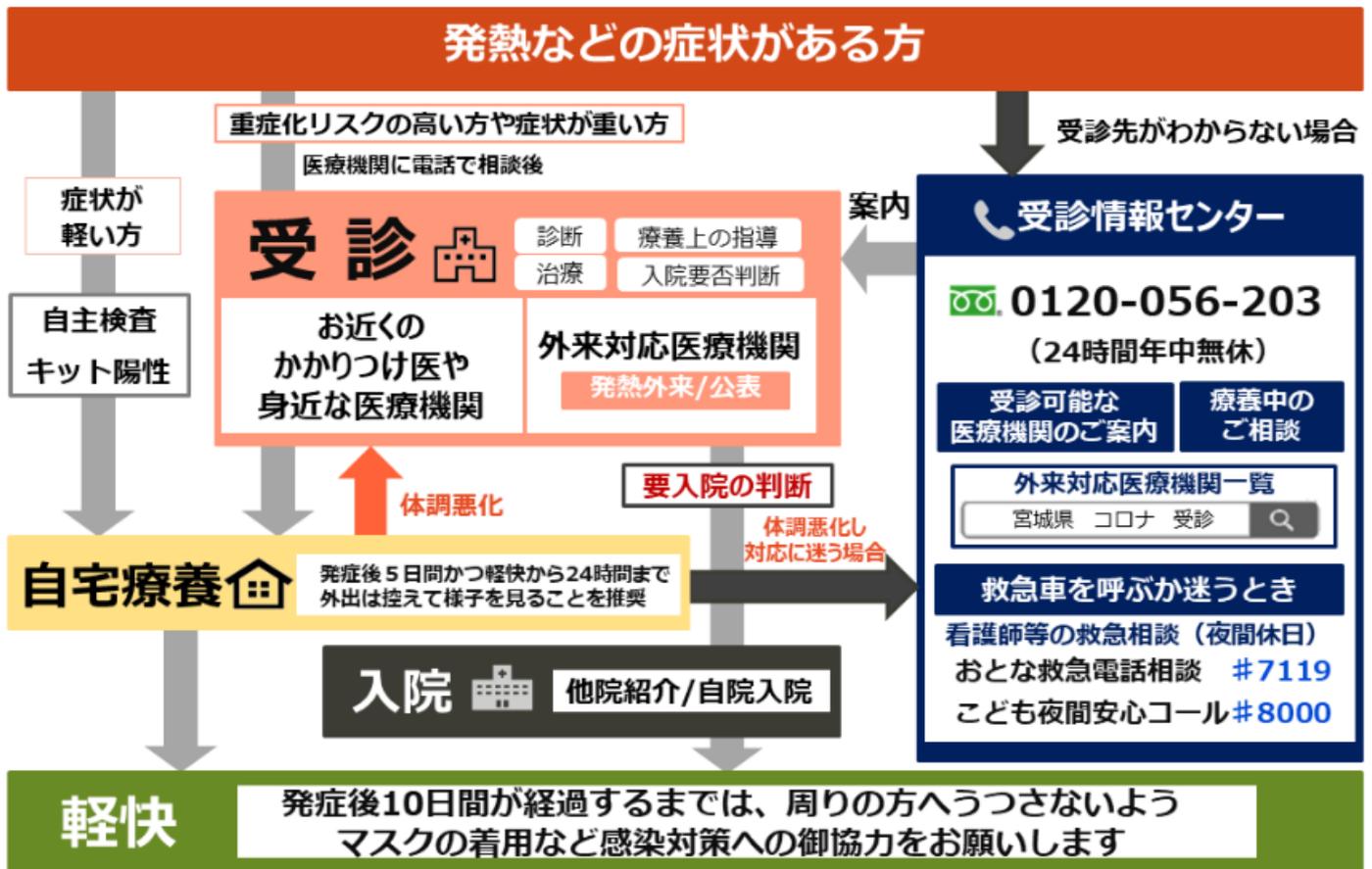
令和5年9月13日(水) 宮城県第二工業高等学校 保健室



9月に入り、学校周辺ではコオロギの声が聞こえてきます。今年はまだ暑い日もありますが、夜には秋の気配を感じます。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしていきましょう。

※発熱など、普段と異なる症状がある場合は、無理をしないようにしましょう。症状がよくなるまで自宅で様子を見てください。症状がひどくなったり、長引くときは、病院でみてもらいましょう。

発熱などの症状がある方の受診・相談体制について



《令和5年5月7日付:宮城県 HP(新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴う変更点について)より抜粋》

カウンセリングのお知らせ

体調不良は「体の不調」だけではなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。不安なこと、心配なことが続いている時・カウンセラーの先生とお話ししてみませんか? 予約は担任の先生または保健室まで。

カウンセラー来校日 9月25日(月)・10月23日(月)・11月27日(月)・12月18日(月)

救命処置について勉強しよう

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に勇気を持って行動できるように救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分。^{※1}(全国平均)心停止では、1分ごとに救命率が10%低下すると言われています。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死に至ります。^{※2}救急車を待っていては手遅れになることがあるのです。

※1:総務省報道資料「令和4年版救急・救助の現状」

※2:厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命 約2倍

AEDで救える命 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます。^{※3}

胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるとも言われています。^{※3}

※3:日本AED財団HP

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



約5cmの深さで圧迫する

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。



119番!

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか? 救急ですか?

救急です



どうしましたか?

(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)



場所はどこですか?

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

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。

★宮二エのAEDは、職員室前・体育館に設置しています。