

# 保健だより 6月

令和4年6月28日  
山田高等学校定時制

梅雨の時期になりました。だんだん暑い日が増えてきて、体調を崩しやすい時期です。栄養をしっかりとること、早寝早起きを心がけて体調を整えましょう。さて、先日行われた救急法講習会の復習です。いざというときに行動できるように覚えておきましょう。

## ◇心肺蘇生法

倒れている人がいたら…

肩を軽くたたいて声をかける  
→反応がない、わからない

周りの人に助けを求める

→手分けして救急車を呼ぶ・AEDを持ってくる

△周りに人がいない場合

→救急車を呼ぶ

→すぐ近くにAEDがある場合にはAEDを取りに行く



心臓が停止している人に対して  
心肺蘇生法を早い段階で行うほど、  
助かる可能性が高くなります。

普段通りの呼吸がない・わからない  
場合、すぐに胸骨圧迫を開始する

### 胸骨圧迫

胸の真ん中を

5cm沈むように

1分間に100~120回行う



AEDが到着したら、電源を  
入れて音声の指示に従う



△AEDパッドを貼る前に…

- ・パッドを貼る位置が濡れていたら、乾いたタオルなどで拭き取りましょう。
- ・貼り薬が貼られていたら、はがして薬剤を拭き取りましょう。

救急車が到着するまで、または傷病者に呼吸や目的のある行動が見られるまで心肺蘇生を続ける

△胸骨圧迫をしたときに、胸の骨が折れてしまうことがあります。もし骨が折れてしまっても、命を助けるために胸骨圧迫をすることが優先です。そのまま圧迫を続けましょう。

### 死戦期呼吸とけいれん

突然心停止になった場合、死戦期呼吸（ゆっくりとあえぐような呼吸）やけいれんが見られることがあります。心停止ではない人に胸骨圧迫やAEDを使用しても、大きな問題は起こりません。心停止しているか判断ができない場合や、自信が持てない場合には、すぐに胸骨圧迫とAEDの使用を開始しましょう。

◎ 1人で何とかしようとせずに、周りの人に助けを求めたり、救急隊員の方に指示をもらったりして、命を助けましょう！

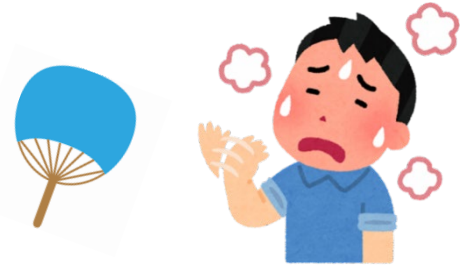
## ◇ 圧迫止血法

けがをして出血している場合には、ガーゼやハンカチなどで傷口をおさえて圧迫します。  
感染予防のために、使い捨て手袋や袋を手にかぶせてから圧迫を行いましょう。  
血が止まるまで5分以上圧迫し続けることが必要です。



## ◇ 熱中症の対応

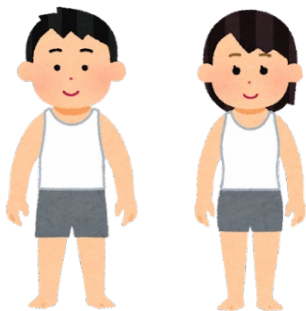
熱中症になってしまった人がいる場合は、まずは涼しいところへ移動させます。  
その後、うちわであおいだり、必要に応じて体を水でぬらしたりして涼しくさせます。  
水分が取れそうであれば水分を取らせてください。  
意識がない場合や、水が飲めないとやっている場合に水を飲ませると  
気管に水が入ってしまって危険です。無理には飲ませないようにしましょう。  
△ 意識がない、意識がはっきりしない場合にはすぐに救急車を呼びましょう。



## 熱中症予防のために気を付けること

### 肌着（インナー）を着用しましょう！

肌着には、汗を吸い取り、体を清潔に保ってくれる役割があります。水分を吸い取ってサラサラにしてくれるので、体の中に熱がこもるのを防ぎます。  
また、冷房などで体が急激に冷えてしまうことも防いでくれます。自分に合ったものを着るようにしましょう。



### 水分補給をしましょう！

毎日こまめに水分補給をしましょう。  
家から飲み物を持ってきたり、自販機で飲み物を買ったり、職員室前の飲水機を利用したりしてください。



### 生活リズムを整えましょう！

睡眠不足だと気分が悪くなりやすいだけでなく、熱中症になりやすくなったり、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなったりします。また、栄養不足でも同じように熱中症や感染症になりやすくなります。  
気持ちよく学校生活を送るためにも、7時間以上睡眠をとること、しっかりとご飯を食べることを意識しましょう。

体調が悪い、夜眠れない、食欲がない、などがあれば  
先生にいつでも相談してください。

