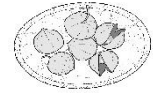




川口工業高校定時制
保健室 H30.9.1



9月は暦(こよみ)の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きそうですね。
残暑対策や体育の授業、部活動での熱中症予防のため、スポーツドリンクなどミネラル成分が入った飲み物をこまめに飲みましょう。運動をする時は、ジャージなどに着替え、終わった後はタオルで汗をふいて着替えをし、気持ちよく過ごすのも大切です。
また、突然の雨や冷房での冷え過ぎにもそなえて、タオルや上着など持っておくといいですね。



9月9日
救急の日



9月9日は『救急の日』



もし意識のない人を発見した場合、すぐに対応することが大切です。心停止(心臓が止まっている状態)や呼吸停止(呼吸が止まっている状態)を起こしている可能性があれば、①119番通報、②胸骨圧迫・AEDの使用による心肺蘇生(しんぱいそせい)などの処置を行い、医療機関につなげることで大切な命を救うことになります。万が一のときには、勇気をもって行動を！

胸骨圧迫は

強 (胸が約5cm沈み込むくらい)
速 (1分間に100~120回)
絶え間なく (途中でやめない)

腕は垂直におろす
手の平の下の部分(手根部)で強く押す
指は交互に組むと力が入りやすい

◎人工呼吸ができる場合は
【胸骨圧迫30回】+【人工呼吸2回】をくりかえす



はどこにあるの？



数年前、他校での駅伝で心肺停止(心臓と呼吸が止まっている状態)を起こし、倒れた選手へ、AEDを手にかけてしたのは、同じ駅伝に出場した中学生でした。
心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。



- ♥ AEDは誰でも使えます！
- ♥ 本校のAEDは、**職員玄関の壁、新体育館ステージ右側、2階の自販機横の壁**にあります。
- ♥ 学校外では「AEDマップ」を活用
スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。「家の近くならどこにあるかな？」と調べてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります！