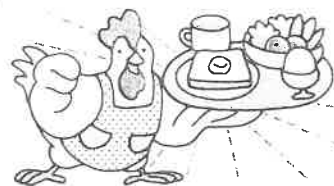


# ほけんだよ9月

伊丹市立西中学校 令和3(2021)年8月30日



2学期がはじまりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？ 朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

## 自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



<p><b>① 洗う</b></p> <p>✦ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>✦ 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p>	<p><b>② 冷やす</b></p> <p>✦ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>✦ つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	<p><b>③ 押さえる</b></p> <p>✦ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>✦ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
---	--	--

## 覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



もし倒れている人を発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ\*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

### コール 119番通報と AED要請



- やるべきことは？
- 大きな声で応援を呼ぶ
  - 周りの人に119番通報をお願いする
  - 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

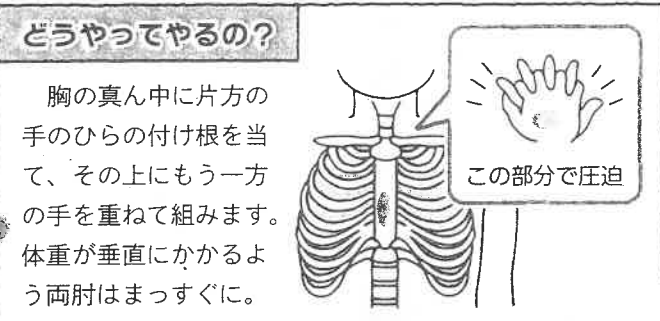
### プッシュ 胸骨圧迫



普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。



- 胸骨圧迫のポイント
- 強** < 胸が約5cm(子どもの場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように
  - 速** < 1分間に100~120回のテンポで
  - 絶え間なく** なるべく中断しないように

### プッシュ AED



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかは機械が判断してくれます。

離れてください

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

※一般社団法人 日本循環器学会