

# ほけんだより 生徒保健大会号

平成29年9月28日  
岸和田市立土生中学校  
保健室



8月17日、岸和田市内の中学生が岸和田市教育センターに集まり、岸和田徳洲会病院の救急認定看護師の方々による「日常生活で役に立つ応急処置～AEDを用いた心肺蘇生法もふくめて～」という講習を受けてきました。土生中学校からは保健委員の代表者2名が参加し、実際に応急処置や心肺蘇生法、AEDの使用方法について体験しながら学んできたので紹介します。

## 【熱中症について】

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。※気温28℃以上は注意！！

応急処置として、水分補給と塩分補給をし、首、脇、股を冷やす。

—熱中症への対策—

- こまめに水分を取る
- 涼しいところで休む
- しっかり睡眠をとる
- 気温と湿度に気を付ける
- 体力をつける

## 【頭部打撲について】

—頭を打った後の注意点—

1. 最初の24時間は要注意
2. 食事は軽いものにしましょう。
3. もし次のことが起こったら病院へ行きましょう。
  - 1) 意識がはっきりしない時、何回も吐くとき。
  - 2) 頭痛が強くなった時
  - 3) 脈が遅くなった時（1分間に60以下）
  - 4) 意識喪失、あるいはひきつけを起こしたとき



## 【出血した時について】

—怪我からの出血—

基本処置としては直接圧迫止血があります。

直接圧迫止血・・・きれいなガーゼかタオルで直接傷口をふさぎ、血が止まるまで力をいれて抑えます。※血液には直接接触しない工夫をしよう。

○こんな時は病院に行こう

- 15分以上出血が続く場合
- 拍動性の出血があった場合
- 傷が深く大きい場合
- ガラス片の混入や傷の汚れが取れない場合

## 【一次救命処置について】

命を救う時間は限られています！

救命の可能性と経過時間

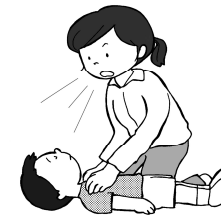
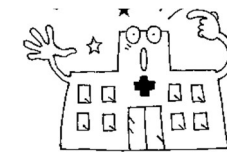
2分後までに救命処置を行った場合救命の可能性は50%！！

救急隊がくるまで約8分間救命処置をしない場合は救命の可能性は15%

⇒命を救うのはあなたです。

—倒れた人を発見したら—

1. 安全確認
2. 反応確認 「大丈夫ですか？」  
反応がない場合は・・・
3. 119番とAEDの手配



- 10秒以内に呼吸をしているか確認する。  
※死戦期呼吸（しゃくりあげるような呼吸）は呼吸なしとみなす。
- 呼吸がなかったら胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始する。  
\* 胸骨圧迫・・・1分あたり100回～120回のテンポで5～6cmの深さ  
圧迫解除時には完全に胸郭を戻す  
圧迫部は胸骨の下半分  
中断は最小限に疲れる前に交代しましょう
- AEDが到着したら、入れ物から機械を取り出し、電源を入れる。  
あとは、音声に従うだけです。



命を救えるかどうかはあなたにかかっています！！

## 生徒保健大会に参加した感想

★心臓マッサージは思ったよりしんどくてびっくりしました。AEDの使い方を学んだのでこれからは、人を助けれると思います。



★心臓マッサージはとてもつかれてがんばって2～3分続けたいと思った。その状況に合わせて冷静に判断していきたいと思った。