

保健だより 9月号

徳島北高等学校 令和3年9月1日

実践、北高ライフ!

- ・ゼロ密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスク着用
- ・教室の換気



覚えておこう いざというときの コール&ブツシュ



もし倒れている人を見つけたら
その場でみなさんにできることがあります。『コール&ブツシュ』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

倒れている人の反応がなければ**コール**

やるべきことは?

- 大きな声で応答を呼ぶ
- 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

ブツシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を**ブツシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は?
呼吸のため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。

どうやってやるの?
胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに、

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

ブツシュ AED

AEDの電源ボタンを**ブツシュ**

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。

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。

みなさん、充実した夏休みを過ごせましたか?北高祭がもう目の前ですね。体育祭の練習に力が入り、ケガが多発する時期です。いざという時にあわてない為にも、応急手当の仕方を覚えておきましょう。



覚えておこう 応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

- + R (安静)**
ケガしたところを動かさないようにします
- + I (冷却)**
袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします
- + C (圧迫)**
テープや包帯などで固定します
- + E (挙上)**
心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして 早めに医療機関を受診しましょう

AEDの設置位置を覚えておこう!

- ・保健室
- ・体育館2階アリーナ出入り口
- ・食堂出入り口(屋外)

ほっと一息。相談室より

8月19日に、とくしまアラート「特定警戒」が発動されました。

正しいマスクの着用例

外すときは
・マスクの表面に触れず
・耳にかけるゴムやひもをつかむ

ワイヤがあれば鼻の形に合わせて折り曲げる

全体にすき間なく着用する

- 鼻の穴が出ている
- 鼻の周囲にすき間がある
- あごが出ている

基本的な感染防止対策(マスクの着用, 咳エチケット, うがい手洗い手指消毒, 大声を出さない)の徹底にご協力をよろしくお願いします。

