



令和6年9月2日
喜多方桐桜高等学校
保健室

9月は、1日が防災の日、9日が救急の日であり、救命救急に関して勉強する機会がたくさんあります。いつ自分が災害に合うかわからない時代です。もしもの時に自分自身が対応・行動できるようにしておきましょう。

いざという時に!! 知っておこう心肺蘇生法

💡倒れている人を発見!!

声をかけ、意識・呼吸の確認をします。意識、呼吸ともにおかしいと感じたら、近くの人に119番通報とAEDを持ってきてもらうようお願いし、胸骨圧迫を行います。

💡AEDが到着!!

- 1 AEDの電源を入れる。
- 2 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



胸骨圧迫の方法

胸骨の下半分を手の根本で強く押す

強く! 早く! 絶え間なく!!

約5cmの深さで圧迫する

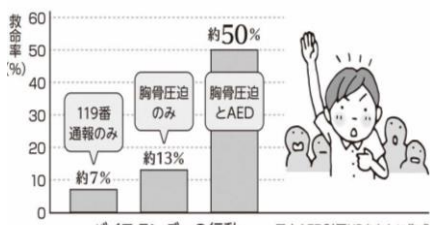
100~200/分の速さで力強く30回押す。

胸骨圧迫開始!

乾電池1本分

~AEDの使用率 4.3%~

「4.3」という数字を聞いて、皆さんはどう思いましたか？これは一般市民が救命措置の際にAEDを使用した値です。日本では、1日に約200人、7分に1人が心停止で亡くなっているそうです。すぐに119番通報をしても救急車が到着するまでには約9~10分かかるため、救命には発見者(バイスタンダー)が重要な役割を果たします。少しでも多くの命が救うためには、行動することが大切です。勇気をもって行動できるように覚えておきましょう。



本校のAEDの設置場所は...

要チェック!!

- ・ 格技場 (入口)
- ・ 1棟職員玄関

実際にあった救急処置の事例

〇体育の授業中に心肺停止となった生徒に、同校教諭が応急手当を行い救命した事例

高等学校の体育の授業でマラソンをしていた男子高校生が路上で心肺停止となりました。同校の教諭が心肺蘇生を行い、救急隊に引き継ぎました。男子高校生は、病院到着までに呼吸と脈拍が回復しました。



○意識不明となった父親に息子が心肺蘇生応急手当を行い救命した事例



父親が夜中に胸の苦しさを訴えた後、意識を失いました。まもなく呼吸と脈がなくなり、様子を見に駆けつけた息子が救急隊到着までTV で見たことがある胸骨圧迫を続けました。到着した救急隊が除細動を実施したところ、その場で呼吸と脈が回復しました。

※東京消防庁 HP より引用

打撲やねんざは
RICEが基本

R 安静 Rest 安静にして動かさない
I 冷却 Icing 痛いところを冷やす
C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫 Compression
E 挙上 心臓より高く上げる Elevation

他の応急手当を知りたい人に!

応急手当 WEB 講習 検索

総務省消防庁 HP から閲覧可能です。一動画につき、3~5分程度で視聴できます。

この機会にぜひ、チェックしてみてください。



Q あなたの今の心の状態はどれ?

I'm OK You're OK (私もあなたも大丈夫)	I'm not OK You're OK (私は大丈夫じゃない。あなたは大丈夫)
自分も他者も重要な存在として考え、自分も相手も信頼し、自由な交流を持つことができる状態。	自分と他者を必要以上に比較し、肯定的な言葉や態度を受け入れることが苦手な状態。
I'm OK You're not OK (私は大丈夫。あなたは大丈夫じゃない)	I'm not OK You're not OK (私もあなたも大丈夫じゃない)
相手を攻撃したり排除したりしようとする気持ちが大きい状態。	自分のことも他者のことも好きではなく、希望や興味を失って諦めている状態。

💡 緑色の枠を選んだ人

基本的に自己受容ができています。様々な問題が発生したとしても自ら解決し、立ち直る力を持っています。

💡 オレンジ色の枠を選んだ人

自分のマイナスな面に目を向けがちです。どんな自分でも大切な存在であり、他者よりも過去の自分と比べてどう成長しているかを考えてみるようにしましょう。

💡 黄色の枠を選んだ人

他者のマイナスな面に目を向けがちなため、良いところに視点が向くように心がけましょう。また、自分を客観視するクセを身につけておくことで自己理解や他者理解の力が育ちます。

💡 赤色の枠を選んだ人

どんな自分でも大切な存在です。つらい時はつらいと周りの大人や友達に頼ったり、相談するようにしましょう。

資料: 健2024年8月号

~本校生徒の皆さんが

I am OK. You are OK. と心から思えますように~

ココ3にも応急手当を

~今月のスクールカウンセラー来校日~

【日時】

3日(火)、13日(金)

12:30~16:30の間

20日(金)、27日(金)

【対象者】

本校生徒、保護者、教職員

最近では、夏バテならぬ「秋バテ」なんて言葉を耳にします。

体調を崩しやすい時期は、心も崩しやすくなります。一人で抱え込まず、まずは周りにいる友達や大人を頼ってみてくださいね。

保健室にも相談に来て
くださいな。

